Ц. В. ВЕСЛОВУЦЬКИЙ

ГАНТЕЛІ І ГУМА У ВАШІЙ КВАРТИРІ

Ц. В. ВЕСЛОВУЦЬКИЙ
почесний майстер спорту

ГАНТЕЛІ І ГУМА У ВАШІЙ КВАРТИРІ

КИЇВ, «ЗДОРОВ'Я» — 1969

7А.06
В38

Автор — відомий український штангіст, неодноразовий чемпіон України, нині тренер з важкої атлетики — розповідає про те, як з допомогою гантелей і гуми чоловіки та жінки будь-якого віку можуть зміцнювати своє здоров'я, розвивати силу, м'язи, створювати гарну, струнку поставу.



6—9—2
155—69М

ПРОТИ «ХВОРОБИ ВІКУ»

Цю історію якось розповів один з відомих теоретиків і практиків важкої атлетики заслужений тренер СРСР кандидат педагогічних наук доцент Микола Іванович Лучкін.

У роки Великої Вітчизняної війни Лучкін, тоді діючий майстер спорту, двічі чемпіон країни серед штангістів легкої ваги, як і чимало інших фахівців фізичного виховання, працював у госпіталі. Під час війни було чимало випадків, коли поранені бійці, вилікувавшись, залишалися інвалідами через те, що у них або ж зовсім не рухалися, або ж мали дуже обмежену рухливість кінцівки в різних суглобах. Людина не могла знову надягнути військову форму чи повернутися до своєї трудової професії, якщо остання вимагала фізичних зусиль. Виникла гостра потреба у застосуванні лікувальної фізкультури, і саме досвідчені фахівці фізичного виховання мимоволі ставали першими її практиками. Окремі з них допомогли у цей грізний час буквально вдруге народитися, повернутися до активного життя сотням бійців і командирів Радянської Армії.

Серед перших практиків лікування нерухомості активним рухом був і Микола Іванович Лучкін. З деякими пораненими він про-

водив заняття у процедурному чи спортивному залі, до інших, які не могли підвестися з ліжка, але потребували фізичних вправ, приходив у палати. В одній з них він побачив тяжкопораненого льотчика. Той лежав, з голови до ніг закутаний у бинти і гіпс, нічого не міг зробити без сторонньої допомоги, його годували й поїли, як малу дитину.

Вже на першому занятті з іншими тяжкопораненими Микола Іванович помітив, що льотчик уважно стежить за його процедурними вправами. І не просто стежить: він намагається ворушити пальцями рук, хоч трохи наслідувати тих, кому допомагав Лучкін. Жадоба скаліченої людини до фізичної рухливості свідчила про велику волю до життя, про незборимне бажання будь-що відновити втрачені сили і разом з ними — здоров'я та працездатність. Лучкін ближче познайомився з льотчиком, почав проводити з ним у межах можливого спеціальні заняття фізичними вправами.

Минуло багато часу. Льотчик зміцнів, з нього зняли більшість бинтів і гіпсових лубків, він уже міг самостійно їсти, виконував інші нескладні рухи. Однак все ще був дуже кволий, не підводився з ліжка. Але вірив у остаточне одужання і щодня нетерпляче чекав приходу Миколи Івановича.

Одного разу, щоб збільшити фізичне навантаження кільком своїм пацієнтам, Лучкін приніс до палати гантелі. В очах льотчика спалахнула радість: у дні його славного бойового життя гантелі допомагали йому бу-

ти сильним, витривалим, готовим до складних повітряних поєдинків. Але навіщо вони тут, хто займатиметься ними?

— Давай спробуємо! Годі нам у «слабачках» ходити! — сказав Микола Іванович, присівши на ліжкові пораненого.

І який же був щасливий льотчик, коли виконав з гантелями кілька запропонованих Лучкіним легких вправ. Він так вдячно подивився на методиста, що той весело розсміявся і подарував гантелі льотчикові. Тепер вони завжди лежали поруч, і поранений воїн не зводив з них закоханого погляду, хоча виконував вправи з ними лише під наглядом Лучкіна. І доки не одужав, не зміцнів остаточно, не знав про маленьку хитрість, до якої вдався Лучкін.

Річ у тому, що льотчик вправлявся з найлегшими гантелями. Микола Іванович знав, що жодні з них не під силу його пацієнтові, і тому виготував спеціальні гантелі з легких порід сухої деревини, кожна не важила й ста грамів! А щоб снаряди здавалися справжніми, металевими, Лучкін пофарбував їх товстим шаром чорного лаку.

Так ще раз ствердилася істина, що гантелі завдяки їхній портативності, можливості буквально до грамів дозувати їхню вагу знаходять застосування там, де непридатні всі інші снаряди для розвитку сили. І хоча в цьому разі йшлося лише про дерев'яні моделі справжніх металевих гантелей, за формою вони були тим снарядом, який постійно вимагає від людини при виконанні вправ докладання

фізичних зусиль, в одному разі більших, в іншому — менших.

Можливо, хтось зараз скептично подумає: а що могли дати тому пораненому воїнові отакі гантелі — вагою всього до ста грамів? Та пригадаймо, що фізичні сили льотчика були просто мізерні, і звичайні за зовнішніми розмірами гантелі могли видатися йому нормальними й за вагою. По-друге, хто сказав, що для доброго фізичного розвитку, для збільшення м'язів і зміцнення стану здоров'я людині треба обов'язково піднімати таку ж велику вагу, як і Леонід Жаботинський? Це зовсім не обов'язково.

Так, наприклад, після сорока років людині, яка ніколи не була важкоатлетом, не тренувалася протягом значного часу з обтяженнями, не займалася важкою фізичною працею і раптом захотіла стати сильною, — навіть шкідливо вправлятися з великою вагою. При її підніманні (наприклад — важкої штанги) в організмі виникають великі напруження і натужування, що після сорока років у силу певних фізіологічних особливостей до добра не доведе. І якщо часом ви зустрінете на помості атлета, якому вже минуло сорок років, то не забувайте, що він більшу частину життя віддав систематичному тренуванню, його організм встиг добре пристосуватися до такої спеціальної роботи.

Новачкові ж у спробі розвинути силу на допомогу прийдуть гантелі. Можна взяти найлегші з них, по одному кілограму кожна, і почати регулярно виконувати комплекси

вправ. При такій вазі снарядів людина здебільшого не сподівається на значні позитивні наслідки: мовляв, побавлюся трохи, а там видно буде — варті гантелі уваги чи ні. І дуже швидко відзначає приємні для себе явища. Вже через два-три тижні регулярних і правильно дозованих занять значно поліпшуються самопочуття, сон, апетит тощо. А десь через півроку немолода людина з подивом помічає, що її кволі м'язи стають пружніші, що вона спроможна без великого напруження підняти недавно ще надмірну для себе вагу. Минає ще деякий час, і починають відбуватися помітні й зовні приємні зміни: м'язи стають рельєфніші, зникає жировий прошарок, стрункішою стає статура. Разом з тим людина менше стомлюється, натомість приходить відчуття постійної бадьорості, набагато підвищується працездатність. Це може видатися дивним: два кілограми (вага пари гантелей) — начебто й не вага для нормальної людини! Як же пояснити такі разючі позитивні зміни?

Науковими дослідженнями доведено, що для зміцнення здоров'я і розвитку організму величезне значення мають фізичні вправи з предметами. Довгорічні досліди і спостереження показали, що позитивні зрушення настають навіть тоді, коли ці предмети майже невагомі (як-от, шарфи дівчат у художній гімнастиці). Вчені пояснюють це тим, що при виконанні вправ з предметами значна частина уваги переноситься на предмет, що допомагає вільніше і легше виконувати самі

вправи, завдяки чому в організмі відбуваються істотні позитивні зрушення. Гантелі — теж предмет, на який спрямовується увага. Вони до всього ще й створюють відчутне фізичне навантаження. Цим і пояснюється їхній подвійний корисний вплив.

Так ми познайомилися з першими особливостями занять з гантелями. У декого з наших читачів може постати природне питання: чому ще жодного слова не сказано про гуму? Просто тому, що вести паралельну розповідь про два снаряди, кожен з яких має свої особливості, дуже важко. Докладно про гуму ми поговоримо далі, перед комплексами вправ з нею. Але з усім сказаним і викладеним далі слід уважно ознайомитися, оскільки і загальна методика занять з обома снарядами у домашніх умовах і все інше мають чимало спільного, а повторювати двічі однакові поради недоцільно.

А тепер — кілька слів про «хворобу віку» і місце запропонованої системи домашніх фізичних занять у запобіганні їй.

У «хвороби віку» є своє точне медичне визначення — гіподинамія, що означає недостатність рухливості людини. Це справді хвороба нашого віку з його великими транспортними і побутовими вигодами, постійним зменшенням обсягу фізичної праці і, отже, обмеженням рухливості людини. Спостерігається таке парадоксальне явище: на думку вчених, зараз людина працює більше, ніж у всі попередні часи, але не докладає для цього й третини колишніх фізичних зусиль. Вона май-

же не навантажує свою м'язову систему, а якщо й навантажує, то далеко не всі групи м'язів. Лише окремі професії — землекопа з лопатою, лісоруба із звичайною (не спеціальною електричною) сокирою тощо — більш-менш гармонійно розвивають усі групи м'язів. Наприклад, працю лісоруба вважають добрим тренуванням для боксерів і лижників. Що ж до інших теперішніх професій, які вимагають докладання фізичної праці, то вони навантажують лише окремі групи м'язів, що призводять до однобічного фізичного розвитку і пов'язаних з цим вад у стані здоров'я.

Тим часом у нашому організмі все єдине, все взаємопов'язане. Зменшення фізичного навантаження на м'язи внаслідок малорухливого способу життя негативно позначається на діяльності центральної нервової, серцево-судинної, дихальної, всіх інших систем і окремих органів. І навпаки, постійне виконання фізичних вправ допомагає добре, гармонійно розвивати всі без винятку групи м'язів, рівномірно навантажувати їх, що в свою чергу сприяє постійному вдосконаленню діяльності всіх органів і систем, поліпшенню перебігу таких важливих процесів, як обмін речовин тощо.

Ось чому фізичні вправи, позитивно впливаючи на фізичний розвиток і різні процеси, які відбуваються в нашому організмі, допомагають ефективно боротися з гіподинамією, яка завдає стільки клопоту лікарям. А гантелі й гума — одні з найперших і найкращих помічників людини в її прагненні міцно-

го здоров'я, тривалої працездатності, активного довголіття.

ВІК І МЕТА

Основна принада занять з гантелями (так само і з гумою) полягає в тому, що це в повному розумінні слова — «домашні снаряди». Щоб систематично тренуватися з ними, не треба відвідувати важкоатлетичний зал чи споруджувати поміст, робити ще якісь спеціальні пристосування. Для занять годиться добре провітрена кімната з вільним доступом повітря, балкон чи подвір'я. Зрештою, з гантелями неважко пройтися до найближчого скверу чи парку, щоб потренуватися на свіжому повітрі. Коли йдеться про зміцнення здоров'я, соромитися не треба. Навпаки, своїм прикладом ви можете прищепити корисні навички іншим.

Крім того, під час суботніх чи недільних прогулянок за місто, на лоно природи, завжди дуже легко знайти природні замінники гантелей. Це можуть бути два камені приблизно однакової ваги, дві цеглини, два товсті дерев'яні дрючки і чимало іншого, що не так вже й важко зустріти на місцевості. Якщо ви навіть не дуже добре пам'ятаєте комплекс, виконайте бодай частину його, додайте ще й кілька інших вправ. У лісі можна, наприклад, підтягуватися на гілках дерев, робити гімнастичні кути і виконувати махи тілом у висі, відштовхуватися руками від стовбурів

дерев; що ж до берега водойми, то тут плавання і веслування самі просяться в додаток до комплексу. Навіть виконуючи гребки руками, стоячи на місці, ви дістаєте відчутне фізичне навантаження.

Взагалі треба завжди пам'ятати, що всі фізичні вправи дають якнайкращий ефект при виконанні їх на свіжому повітрі. Отож при найменшій можливості в будь-яку пору року проводьте заняття на балконі, подвір'ї, на лоні природи, і лише у крайньому разі (під час дощу, хуртовини, холоднечі тощо) переходьте до кімнати. В ній ваші снаряди не займатимуть багато місця, нікому не заважатимуть. Гантелі легко сховати під шафою, ліжком, батареєю опалення, і вони «не псуватимуть», з точки зору господині дому, загального вигляду квартири.

Наш посібник призначений для людей різного віку — і для юнаків, і для молодих, і для літніх чоловіків та жінок. Ясна річ, у різному віці методика систематичних занять також різна.

Літні люди прагнуть переважно одного — поліпшення самопочуття, зміцнення здоров'я, хоч невеликого підвищення рівня фізичної сили, бо часом не вдається впоратися з незначною вагою. Майже таку саму мету ставлять перед собою чоловіки і жінки середнього віку, коли раптом помічають, що починають втрачати колишню силу, бадьорість, витривалість, швидше стомлюються, ще й починають повніти. Молодь прагне іншого — доброго розвитку фізичної сили, створення кра-

сивої фігури з рельєфними м'язами і класичними пропорціями. Але хай вас не дивує, що для досягнення різних цілей ми запропонуємо однакові комплекси вправ для людей різного віку. Все залежить від методики їх виконання, дозування навантаження, кількості занять на тиждень, тривалості кожного з них, ваги гантелей, темпу виконання вправ. А це вже ви повинні визначити самі в процесі занять, обов'язково враховуючи свої вікові особливості.

Молодий організм має природну схильність до розвитку і зміцнення. Навіть найпростіші фізичні вправи допомагають йому в цьому — роблять сильнішими м'язи, збільшують спірометрію легень, поліпшують роботу нервової, серцево-судинної та інших систем і органів. Поступово зміцнюючись, організм пристосовується до зростаючих навантажень. Ось чому молоді прихильники атлетичної гімнастики можуть весь час планомірно збільшувати їх. Це стосується й тих, хто приступає до занять у 25—35 років: адже в такому віці чимало людей ще активно тренуються, виступають у змаганнях, добиваються перемог.

Після 40 років у людей починають даватися взнаки симптоми старіння, далеко не завжди помітні зовні. Скажімо, зменшується екскурсія легень: дихання стає частішим але поверховим, бо легені не завжди одержують необхідну «порцію» повітря і разом з ним кисню. Прискорюється частота серцевих скорочень, м'язи втрачають колишню си-

лу. Відновити все до попереднього рівня — ось завдання літніх людей! І це їм часто вдається. Обстеження активних відвідувачів груп здоров'я показало, що більшість з них після дво-трирічних занять могли підняти вагу, яка була для них раніше непосильною, хоча вони й не користувалися снарядами для розвитку сили.

Заняття з гантелями і гумою приємні літнім людям насамперед тим, що вони знову стають значно сильнішими. Але головні їх зусилля мають бути спрямовані насамперед на поліпшення рухливості грудної клітки, збільшення об'єму легень, зміцнення серцево-судинної системи. Для цієї категорії людей досить гантелей вагою в 1—2 *кг*, а з гумою не треба перенапружуватися, обмежившись середніми чи й незначними зусиллями. Відома річ, при бажанні вагу гантелей можна поступово збільшувати, довести її до 3—4 *кг* кожна, але починати найкраще з неважких снарядів.

Головне для людей літнього віку — більше рухатися, систематично виконувати фізичні вправи, активно боротися з неприємними наслідками гіподинамії. Тому їм цілком вистачить трьох занять на тиждень, по 30 хвилин кожне, при виконанні вправ у середньому чи помірному темпі. Такі тренування незабаром дадуть бажані наслідки — поліпшиться самопочуття, підвищиться працездатність, не так швидко наставатиме втома; пізніше надійно стабілізується власна вага, потім з'являться й приємні зовнішні ознаки регуляр-

них занять. І якщо ви поклали собі головним чином поліпшити стан здоров'я, таких триразових занять на тиждень в поєднанні з іншими процедурами, про які мова йтиме нижче, цілком вистачить, у чому ви дуже швидко переконаєтеся на практиці.

Підлітки й юнаки ставлять перед собою іншу мету. Однак і їм слід починати заняття з однокілограмовими гантелями, що дасть можливість краще відчути специфіку снарядів, швидше звикнути до них. Кількість і тривалість занять — така ж сама (тричі на тиждень по 30 хвилин). Систематично тренуючись, юні прихильники гантелей поступово, протягом двох років, можуть довести кількість занять до 4—5 на тиждень тривалістю до 90 хвилин кожне.

А з 14—15 років уже можна приступати й до систематичних тренувань у важкоатлетичній секції. Отже, ті підлітки-початківці, котрі сьогодні мріють стати штангістами, мають два-три роки, щоб з допомогою гантелей (і гуми) підготувати себе до виходу на поміст. Це також досить типовий шлях. Такі відомі важкоатлети, як колишній чемпіон світу Дмитро Іванов, багаторазовий чемпіон світу і переможець XVII Олімпійських ігор Олександр Куринов, починали свій важкоатлетичний шлях саме із занять гантелями. Причому попервах обидва хотіли тільки стати трошки сильнішими, поліпшити стан здоров'я. Як водиться в таких випадках, добиваючись поставленої мети, вони уподобали заняття з обтяженнями, змінили гантелі на штангу і

завершили свій спортивний шлях всесвітньовідомими атлетами.

Отже, у наймолодших є можливість протягом двох-трьох років готуватися до занять на важкоатлетичному помості. За такий час можна добре підготуватися фізично, набути специфічних навичок у підніманні ваги, що дасть змогу одразу приступити до значно інтенсивніших занять у важкоатлетичній секції, оскільки організм уже підготовлений до такої роботи, добре звик до навантажень. Майбутнім атлетам є рація частину наведених у комплексах вправ (особливо ті, що нагадують класичні вправи штангістів) виконувати у підвищеному й швидкому темпі. Швидкість рухів завжди має величезне значення у кожному виді спорту. На важкоатлетичному помості вона, наприклад, зумовлює якнайкраще виконання тяги і підриву в таких класичних рухах, як ривок і поштовх. Без добре розвинених швидкісних якостей важко добитися пристойних результатів.

Кілька слів про роль гантелей і гуми у розвитку красивої стрункої фігури, хоч, на перший погляд, це може видатися звичайною примхою молоді. Насправді ж гарна фігура, гармонійний розвиток усіх груп м'язів, класична стрункість — це не тільки зовнішня краса: їм належить значна роль у житті.

Почнемо хоча б з того, що не можна набути красивої фігури без правильної постави. Коли людина постійно тримається підкреслено прямо, у неї весь час трохи розгорнуті плечі, гордо піднесена голова. За такої

постави людині, незалежно від того, чи вона стоїть, чи сидить або лежить, завжди значно легше дихати, всі внутрішні органи (серце, шлунок, печінка тощо) перебувають у зручному положенні, вони набагато краще функціонують в оптимальних режимах. Добра постава і загальний фізичний розвиток полегшують працю на виробництві, допомагають швидше добитися розвитку тих специфічних фізичних якостей, що є передумовою досягнення високих результатів у заняттях спортом.

Колись існували своєрідні «норми», які начебто зумовлювали пропорційність фізичного розвитку людини. Вважалося, що для цього об'єми шиї, біцепса і литки чоловіка повинні мати абсолютно однакові виміри. У фізично добре розвинених людей ці виміри справді мали однакові або дуже близькі один до одного показники. Та, крім об'єму шиї, біцепса, литки існують ще інші, набагато важливіші ознаки атлетизму — об'єм грудей, талії, стегна тощо.

Нижче наведено таблицю типового пропорційного фізичного розвитку людини з урахуванням багатьох показників, які до того ж перебувають в гармонії з вашим зростом. Не думайте, що таблиця вигадана автором. Це, так би мовити, «державний стандарт»: вона створена спеціальною комісією по атлетичній гімнастиці при всесоюзній Федерації важкої атлетики. Оскільки основні засоби атлетичної гімнастики, крім занять з штан-

гою, — це переважно вправи з гантелями і гумою, то вона цілком годиться й для вас.

Як же користуватися таблицею?

Знайдіть відмітку вашого зросту і випишіть у чистому зошиті основні показники так, щоб під ними стовпчиком можна було занотовувати нові дані. Після цього з допомогою звичайної сантиметрової стрічки зробіть власні виміри вказаних об'ємів і занотуйте їх рядком нижче. Одразу буде видно, як ви ще далекі від «ідеалу» фізичного розвитку.

Цей, другий, рядок стане контрольним для вас. Далі робіть виміри раз на два-три місяці, результати записуйте нижче, і ви повсякчас матимете показники своїх успіхів. Чому саме раз на два-три місяці? М'язи розвиваються, на жаль, не так швидко, як того хочеться.

Якщо робити виміри частіше, то наслідки здадуться непомітними, а це може й розчарувати. Зважте на те, що наведені в таблиці показники «знімалися» з людей, які протягом кількох років регулярно вдосконалювалися фізично з допомогою атлетичної гімнастики, а ви лише вступаєте на цей шлях, у вас все ще попереду.

Підліткам і юнакам, у яких ще не припинився фізичний ріст, треба враховувати, що норми для них постійно змінюватимуться. Але при цьому слід виявляти терпеливість, не форсувати свої тренування; на якомусь етапі занять ви все одно зможете «наздогнати» норми і все стане на своє місце.

Таблиця найкращих пропорцій

Зріст	Кисть	Кісточка	Вага		Груди		Талія		Біцепс		Стегно	
152,5	15,7	19,6	51,8	56,0	92,7	97,7	69,6	70,4	33,5	34,5	50,1	52,1
155	16	19,9	54,2	58,5	94,2	99,7	70,7	71,5	34,0	35,1	51,0	53,0
157,5	16,3	20,2	56,7	61,1	95,8	101,2	71,9	72,7	34,6	35,8	51,8	53,8
160	16,6	20,6	59,3	63,8	97,3	102,9	73,0	73,8	35,1	36,4	52,6	54,7
162,5	16,9	20,9	62,0	66,6	98,9	104,6	74,2	75,0	35,7	37,1	53,4	55,6
165	17,2	21,2	64,8	69,5	100,4	106,4	75,3	76,2	36,2	37,7	54,3	56,5
167,5	17,5	21,5	67,7	72,5	101,9	108,1	76,4	77,4	36,7	38,3	55,1	57,3
170	17,8	21,9	70,7	75,6	103,5	109,5	77,6	78,6	37,3	39,0	55,9	58,2
172,5	18,1	22,2	73,8	78,8	105,0	111,6	78,7	79,8	37,8	39,6	56,7	59,0
175	18,4	22,5	77,0	82,1	106,5	113,3	79,8	81,0	38,4	40,3	57,6	59,9
177,5	18,7	22,8	80,3	85,5	108,1	115,0	81,0	82,2	38,9	40,9	58,4	60,8
180	19,0	23,2	83,7	89,0	109,6	116,8	82,1	83,4	39,5	41,6	59,2	61,7
182,5	19,3	23,5	87,2	92,6	111,2	118,5	83,3	84,6	40,0	42,3	60,0	62,5
185	19,6	23,8	90,8	96,3	112,7	120,2	84,4	85,8	40,5	42,8	60,9	63,4
187,5	19,8	24,1	94,5	100,1	114,3	122,0	85,6	87,0	41,1	43,5	61,7	64,2

Нерідко трапляється так, що двоє друзів спільно виконують вправи з гантелями, а наслідки у них різні. В одного м'язи розвиваються швидко, набуваючи помітної рельєфності і краси. У другого відчуваються лише внутрішні зміни на краще. Цей останній може сказати собі: мабуть, гантелі не для мене, не варто витрачати на них часу, краще зайнятися чимось іншим.

Не треба робити таких передчасних висновків, особливо якщо відчуваються позитивні внутрішні зрушення. Адже наше головне завдання — поліпшення стану здоров'я, розвиток внутрішньої сили, яка наснажує нас бадьорістю і невтомністю. Що ж до зовнішніх ознак, то вони залежать переважно від м'язового типу. У одних людей м'язи округлі і швидше набувають приємних рельєфних форм, у інших — довгасті і тому повільніше піддаються «вдосконаленню». Та кінець кінцем кожен, хто виявляє належну витримку, добивається поставленої мети, досягає наведених у таблиці норм гармонійного фізичного розвитку і зовнішньої краси тіла.

Постійне порівняння свого розвитку з показниками таблиці стане своєрідним зовнішнім самоконтролем у заняттях з гантелями. Ще важливішим є самоконтроль внутрішній. Починається він з відвідання лікаря. Хоч заняття з гантелями і гумою доступні всім практично здоровим людям, слід не рідше ніж раз на три місяці проходити профілактичний медогляд. І в тому ж зошиті, де ви занотовували свої антропометричні виміри, ве-

діть щоденник самоконтролю. Основні його складові частини — це виміри частоти пульсу, а також нотатки про самопочуття, апетит, сон, бажання вправлятися, пітливість під час занять. Записи про самоконтроль бажано робити до і після занять.

Насамперед необхідно встановити частоту пульсу в спокійному стані. У здорової людини вона, як правило, не перевищує 65—72 ударів на хвилину, у добре тренованих спортсменів буває значно рідша. Під час занять пульс не повинен перевищувати 110—120 ударів і хвилин через п'ять чи десять після виконання заключних вправ на розслаблення має набути норми. Під впливом постійних фізичних вправ пульс може систематично зменшуватися в стані спокою. Хай таке не лякає вас, бо це лише на краще.

Самопочуття завжди повинно бути гарне, апетит — добрий, сон — міцний. Інші ознаки нормального стану — бажання тренуватися, середня пітливість.

Підвищення пульсу більш як до 120 ударів під час занять, втрата бадьорості і апетиту, порушення міцного сну, зниження інтересу до занять, посилена пітливість — все це перші ознаки перетренування, перевтоми. В таких випадках треба припиняти заняття зовсім і терміново звернутися по допомогу до лікаря (найкраще — до фахівця в галузі спортивної медицини).

Не обійдеться без того, що у когось з вас, особливо в людей, не знайомих з фізичною працею чи фізичними навантаженнями, піс-

ля перших занять болітимуть м'язи. В цьому нема нічого загрозливого — це наслідок першого знайомства з фізичними навантаженнями, початку розвитку м'язів. Такий біль швидко минає. Можна й допомогти собі: прийняти протягом 10—15 хвилин теплу ванну і добре розтерти м'язи мочалкою з милом, а потім ще й рушником.

Гірше, коли заняття з гантелями чи гумою призводять до справді неприємних наслідків — виникнення загальної слабкості, відчуття болю у ділянці серця, підвищення артеріального тиску крові тощо. В таких випадках теж слід припиняти заняття і терміново звертатися до лікаря.

Спостереження показують, що такий хворобливий стан виникає переважно через недбале ставлення до методичних порад. Часто і юнаки, і навіть люди зрілого віку міркують так: хочу вправлятися з гантелями чи гумою, то ж беру їх у руки й починаю виконувати комплекс: мовляв, навіщо всі оті розминки та заключні вправи на розслаблення, що їх рекомендують у посібнику. Вони лише час забирають, а користі від них немає ніякої — навантаження не створюють, м'язів не розвивають.

Той, хто так думає, глибоко помиляється! Треба знати, наприклад, що гантелі створюють дуже відчутні навантаження для серця, а передбачені в розминці й заключній частині ходьба та біг, навпаки, — добре «розвантажують» його. Причому замінити біг і ходьбу не можуть жодні інші вправи. Вони спо-

конвіку природні для людини і є найкращими тренувальними засобами для зміцнення серцево-судинної і дихальної систем. Саме те, що сучасна людина значно менше ходить і майже зовсім не бігає, є однією з причин такого поширення гіподинамії.

Якщо ви хочете бути не тільки сильними, але й здоровими, ніколи у своїх заняттях не нехтуйте розминкою, зробіть правилом для себе доповнювати тренування з гантелями легким кросом, плаванням, веслуванням, рухливими іграми влітку, ходьбою на лижах і бігом на ковзанах узимку. Що ж до ходьби, то вона може стати найкращим вашим спільником і не вимагатиме багато додаткового часу. Просто весь шлях або принаймні частину його до місця роботи і додому долайте пішки. Найкраще, коли ви щоразу проходитимете 3—4 кілометри, причому за останніми рекомендаціями медицини долати їх треба у досить високому темпі — 120 кроків на хвилину. Тоді вам ніколи не болітиме серце, не виникатимуть інші неприємні відчуття чи ускладнення.

Поєднати систематичні тренування з гантелями з іншими видами фізичних занять дуже легко. Ми вже вказували, що найефективнішими будуть тренування, які проводитимуться 3—5 разів на тиждень (так роблять провідні важкоатлети). Що ж до ходьби, то вона повинна стати щоденною потребою. До неї варто лише привчити себе, і згодом ви зрозумієте, який це чудовий природний засіб для наснаги бадьорістю і постійного поліпшення самопочуття.

НАШІ М'ЯЗИ

Отже, ми встановили, що заняття навіть з найлегшими гантелями чи гумою позитивно впливають на розвиток і вдосконалення форми м'язів. Гадаємо, що вам цікаво буде знати їх найменування і основні функції. Звичайно, назвати всі м'язи ми не можемо, бо з найдрібнішими їх у людини понад чотириста, але з найважливішими ми ознайомимося.

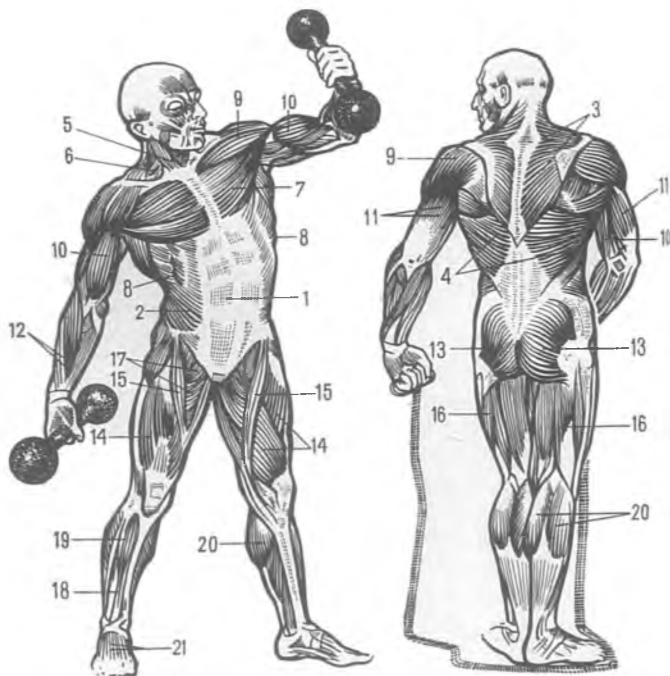
1. Прямий м'яз живота — згинає тулуб уперед.

2. Зовнішній косий м'яз — сприяє згинанню хребта і поворотам тулуба. Всі м'язи черевного преса захищають внутрішні органи і утримують їх у правильному положенні; створюють красивий торс, струнку фігуру, беруть участь у багатьох фізіологічних і дихальних актах.

3. Трапецієвидний м'яз — піднімає плечі, бере участь у підніманні ваги на груди і вгору — на прямі руки.

4. Найширший м'яз — надає красивої форми спині, бере активну участь у вправах типу «дроворуб» та інших темпових рухах. Під цим м'язом «ховаються» головні довгі м'язи спини, які розташовані вздовж хребта, розгинають тулуб, піднімають голову. Всі вони беруть участь у всіх фізичних вправах, особливо при підніманні ваги вгору.

5. Грудинно-ключично-сосковий м'яз — працює при різних рухах голови.



5
6
9
10
7
8
10
8
1
2
12
17
15
15
14
14
19
20
18
21
3
9
11
11
10
4
13
13
16
16
20

Рис. 1.

6. Східчастий м'яз шиї — нагинає в сторони і згинає вперед шийний відділ хребта.

7. Великий грудний м'яз — добре виділяється у сильних людей, які систематично займаються атлетичною гімнастикою. Добре розвинений, він надає красивої будови тілу, зокрема грудній клітці, найкраще розвинений у гімнастів і важкоатлетів.

8. Передній зубчатий м'яз — тягне лопатку назовні і вперед.

9. Дельтовидний м'яз — добре розвинений, він є ознакою красивого і міцного плеча. Складається з трьох частин — передньої, середньої та задньої. Успішно розвивається з допомогою піднімання ваги, розведенням і приведенням рук у сторони — вгору.

10. Двоголовий м'яз (біцепс) — згинає руку.

11. Триголовий м'яз (трицепс) — розгинає руку.

Обидва створюють красиву м'язову форму рук у їх верхній частині.

12. Поверховий і глибокий згинач пальців. Розташований вздовж передпліччя, згинає пальці у всіх фалангах і кисть руки. За цими м'язами розміщені ліктьовий розгинач кисті і загальний розгинач пальців. Вони зовні малоефектні, але мають велике значення для людей, професія яких вимагає вміння міцно тримати знаряддя праці чи утримувати самого себе.

13. Великий сідничний м'яз — розгинає стегно, змінює нахил таза, утримує тулуб в

оптимальному положенні. Під ним є ще два м'язи — середній і малий сідничні.

14. Чотириголовий м'яз стегна — один з найсильніших м'язів людського тіла. Він випрямляє ногу в колінному суглобі, бере активну участь у присіданні і вставанні. Від його розвитку в основному залежить величина ваги, яку можна підняти на плечах, не користуючись силою рук.

15. Кравецький м'яз — схрещує ноги і повертає стегна назовні.

16. Двоголовий м'яз стегна — згинає ногу в коліні.

17. Група привідних м'язів на внутрішній поверхні стегна — довгий, великий і малий.

18. Довгий гомілковий м'яз — опускає стопу і відводить її назовні.

19. Передній великогомілковий м'яз — піднімає стопу.

20. Триголовий м'яз (литка) — піднімає ногу на носок.

21. М'язи стопи — утримують її вигин і надають їй ресорних якостей.

Така коротенька характеристика найголовніших м'язів і м'язових груп людини. З ними слід ознайомитися, щоб у разі необхідності, керуючись наведеними малюнками і поясненнями, завжди відшукати потрібні м'язи, правильно визначити їх на своєму тілі, і, залежно від потреби, вжити дійових заходів для їх зміцнення чи поліпшення зовнішньої форми.

ХАРЧУВАННЯ

Вам, мабуть, доводилося чути про особливості харчування спортсменів — про те, що вони віддають перевагу м'ясу, цукру, жирам, дуже обмежують кількість води, заміняють її овочами, фруктами, овочевими і фруктовими соками, систематично споживають різноманітні вітаміни тощо.

Справді, в спортивній практиці часто зустрічаються спеціальні — тренувальні, передзмагальні і змагальні — раціони, які передбачають обмеження одних і збільшення інших продуктів. Але ж вам зовсім не обов'язково орієнтуватися на них. Скажімо, вам відомо, що важкоатлети перед змаганнями не їдять супів і борщів, до півсклянки на добу обмежують кількість випитої води тощо. Це правда. Але до таких заходів, та й то лише перед змаганнями, вдаються тільки важкоатлети, борці та боксери легких вагових категорій, які цілком природно намагаються не вийти за межі встановлених правилами вагових норм. Ви ж позбавлені такої необхідності.

Однак над режимом свого харчування вам все-таки доведеться мимоволі замислитися. Хоча б тому, що вже через кілька днів після початку занять ви відчуєте разом з іншими позитивними зрушеннями і значне поліпшення апетиту. Це закономірне явище. Фізичні вправи значно збільшують енергетичні витрати, їх треба компенсувати. Якщо, скажімо, до початку занять з гантелями чи гумою ви вели переважно малорухливий спосіб життя, вам

цілком вистачало 3000—4000 *ккал* на день, то невдовзі ця норма може зрости до 5000—6000 *ккал*.

Не треба однак намагатися компенсувати збільшені енергетичні витрати посиленим вживанням білків — м'яса, риби, молока, яєць тощо. Слід рівномірно збільшити весь раціон у цілому, не віддаючи переваги чомусь одному, стежити за тим, щоб їжа була якнайрізноманітнішою. Природно, що її кількість багато в чому залежить від вашої антропометрії — зросту, ширини плечей, загальної будови. У всякому разі, щодо білків тваринного походження, то бажано, щоб їхня кількість у добовому раціоні не перевищувала трьох грамів на один кілограм власної ваги.

Головний принцип харчування під час занять з гантелями чи гумою — уникати будь-яких замінників того, що можна споживати в природному вигляді. Наприклад, коли йдеться про жири, то перевагу слід віддати вершковому маслу (50—70 *г* на добу). Водночас треба споживати й олію (10—15 *г* на добу), як приправу до різних салатів, деяких гарнірів, оселедців, картоплі тощо). Коли заходить мова про вуглеводи, то слід пам'ятати, що вони переважно містяться у хлібі, крупах, борошняних виробах, овочах, фруктах. Останні мають важливе значення і як постачальники вітамінів. Тому бажано, наприклад, при доборі гарнірів до різних м'ясних і рибних страв віддавати перевагу овочам перед борошняними виробами.

Особливо добре це мають пам'ятати лю-

ди, які ставлять собі за мету, тренуючись з гантелями і гумою, позбутися зайвої ваги. З-за столу завжди найкраще вставати коли відчуєш, що міг би з'їсти ще якусь дещицю. Як правило, незабаром приходить відчуття цілковитої ситості, зате шлунок не перевантажений.

Овочі й фрукти дуже корисні тим, що вони постійно постачають наш організм вітамінами. Вміст останніх тим більший, чим свіжіші ці продукти. Взимку і навесні, після довгого зберігання, вони втрачають значну частину вітамінів. Їх нестачу можна компенсувати за рахунок штучних вітамінів, які завжди є у великому асортименті в аптеках.

Велике значення має оптимальний розподіл продуктів у добовому раціоні. Від цього залежить правильний обмін речовин, підготовка до заняття, загальне самопочуття.

Сніданок завжди має бути висококалорійний і містити за обсягом до 35 відсотків добового раціону. Хоча вночі ви начебто й повністю відпочиваєте, все одно в організмі відбуваються енергетичні витрати, які необхідно компенсувати вранці, і, крім того, створити «запас» до самого обіду. Особливого значення це набуває в тих випадках, коли заняття відбуватимуться в першій половині дня, десь об одинадцятій чи трохи пізніше. На сніданок вживають такі продукти, як січене (біфштекс) або тушковане м'ясо, птиця, сири, яйця варені, манна чи вівсяна каша, картопля, помідори, морква, цибуля, кава, какао, шоколад тощо. З цих продуктів складають різно-

манітне меню, чергуючи їх у найприємнішій для себе послідовності. Те ж саме стосується обіду й вечері.

Обідові завжди належить основна роль у харчуванні, як головному постачальникові організму енергетичними і будівельними речовинами. Тому й за обсягом він найбільший і становить до 45 відсотків добового раціону. Обід повинен складатися щонайменше з двох-трьох страв. Серед них — дві-три закуски чи салати, один з яких обов'язково має бути приправлений олією, суп чи борщ, м'ясна або рибна страва, десерт (кисіль, узвар, натуральні фрукти тощо). Під час обіду людина дістає найбільшу частину природних білків (смажене м'ясо чи птиця, риба, капуста, бобові страви тощо). Хліб рекомендується вживати переважно житній, до десерту — булочку.

Решта добового раціону припадає на вечерю. Вона завжди найлегша, в ній переважають так звані нейтральні продукти, які добре засвоюються і не дуже обтяжують шлунок. Це переважно різні каші з молоком, найкраще — гречана чи вівсяна, сир і будь-які вироби з нього, рибні страви, овочі й фрукти. Не слід вживати на вечерю м'ясні страви, гострі приправи, шоколад, какао, каву. Так само треба відмовитися від сечогінних напоїв (пива, міцного чаю), щоб всю ніч спати міцно і не прокидатися.

Наші поради щодо харчування певною мірою загальні, вони найпридатніші для юнаків і людей середнього віку. Людям старшого

і літнього віку наука про харчування радить зменшувати споживання м'яса, молока, каш та ін. Природно, що й при заняттях гантелями чи гумою їм варто будувати свій раціон з урахуванням вікових особливостей і норм харчування. Зменшення білків не завдасть шкоди літнім людям, бо їх заняття передбачають менші навантаження, їм потрібно значно менше будівельного матеріалу для зростання м'язової маси.

Здавна відомо, що їсти слід не пізніше як за дві години до тренування і не раніше як через 30—40 хвилин після нього. Їдять не поспішаючи, старанно прожовуючи всі продукти, особливо м'ясні і рибні. Не привчайтеся запивати кожну страву водою — це заважає нормальному травленню, створює відчуття передчасної ситості.

Дехто ставить споживання рідини у зв'язок з посиленим потінням під час занять. Загалом це вірно: чим більше вживаєш рідини, тим рясніше потієш під час виконання фізичних вправ. Та це зовсім не означає, що вживання рідини в супах, компотах, соках чи просто мінеральної або звичайної води треба обов'язково звести до мінімуму. Рідина потрібна, оскільки переважно вона виносить з організму шлаки. Необхідно тільки знайти оптимальну норму для себе.

Річ у тому, що наші фахівці фізичного виховання радять вживати на добу загалом до трьох літрів рідини. Деякі інші системи фізичного виховання (джіу-джитсу, йогів) вважають за можливе вживати до шести літрів, по-

яснюючи такі міркування тим, що це сприяє якнайкращому промиванню нирок. На які ж норми орієнтуватися? Переважно — на власні, на особливості свого організму, пам'ятаючи, що середня норма споживання рідини на добу становить 40 *г* на 1 *кг* власної ваги людини. Надмірне вживання рідини завжди призводить до перевантаження серцево-судинної системи. Якщо ви відчуваєте його, знайдіть найприйнятніший варіант водного режиму.

Але за будь-яких умов одразу після їди споживання рідини треба обмежувати. Буває таке: ви встаєте з-за столу згідно з рекомендаціями, коли відчуваєте, що можна б ще трохи поїсти, але знаєте, що вже не треба. Через дві години можна й приступити до занять. Однак чи то страва була занадто солона, чи з якоїсь іншої причини — ви раптом починаєте пити воду, склянку за склянкою, і незабаром відчуваєте, як обважнів шлунок. А скоро вже час починати заняття. Виконувати фізичні вправи в такому разі не тільки важко, але й шкідливо, бо на організм і без того припадає велике навантаження. Тому слід навчитися утримуватись од споживання води зразу після сніданку, обіду чи вечері. Якщо перетерпіти з півгодини, то спрага мине сама собою і далі травлення відбуватиметься нормально. В крайньому разі можна випити склянку мінеральної води (найкраще типу боржомі), а десь через хвилин десять — склянку звичайної води, що здебільшого приводить до повного вгамування спраги.

Як правило, спрага збільшується одразу

після занять чи після відвідання парної лазні. Частина води зв'язується в організмі у вигляді сполук, велика кількість її втрачається у вигляді поту. В таких випадках не треба напиватися донесхочу. До прийняття водних гігієнічних процедур взагалі краще нічого не пити, обмежитися полосканням горла, щоб трохи освіжити його. Після душу чи ванни доцільніше віддати перевагу квасові, мінеральній воді, фруктовим сокам. До склянки соку (не тільки томатного, а й деяких інших) можна додавати пучку солі, що одразу зменшить спрагу. Не слід зловживати пивом, хоча й прийнято вважати, що одного кухля досить, щоб напитися. Алкоголь не сумісний з виконанням фізичних вправ. У літню спеку дуже добре вгамовує спрагу чай з молоком (три чверті склянки чаю і одна чверть молока).

Особливо обережно повинні ставитися до вживання рідини повні люди. Виконання вправ з гантелями чи гумою, відвідання парної лазні — їхні перші спільники в досягненні мети. Але досить після цього випити значну кількість рідини, як вага вмить відновиться, а то й перевершить попередню.

ГАНТЕЛІ, ОДЯГ, ГІГІЄНА

Отже, як нам відомо, гантелі бувають різної ваги, від одного до восьми кілограмів. Бувають і набагато важчі гантелі, їх здавна називають «бульдогами» (вага кожної з них досягає 50 *кг*), але ці снаряди, ясна річ, не призначені для домашніх вправ.

Ми вже говорили, що для занять, які мають на меті лише зміцнення здоров'я і деяке поліпшення фізичного розвитку, людині досить гантелей вагою до 3 *кг* кожна. А коли йдеться про досягнення високого рівня розвитку сили, то без поступового збільшення ваги гантелей не обійтися і, отже, треба мати їх кілька різних пар. Для домашніх занять дуже зручні розбірні гантелі. Вони схожі на дві маленькі штанги, і, додаючи на них диски певної ваги, можна за бажанням збільшувати чи зменшувати навантаження у кожному занятті, в окремих випадках — навіть у кожній вправі.

Може статися, що на той час, коли ви вирішили почати заняття, у магазинах спорттоварів не буде в продажу гантелей. Тоді їх тимчасово заміняють або цеглини, про які ми вже згадували, або два відрізки металевої труби, які можна заповняти шротом, дрібними шматочками заліза та ін., поступово збільшуючи їхню вагу.

Зрештою можна виготовити й саморобні гантелі. Скажімо, по дві консервні банки, наповнені шматками заліза, піском, цементом, подрібненою цеглою тощо, насадити на відрізок металевої труби або ж міцної деревини. Підігнати вагу кожної такої гантелі до одного кілограма неважко. Треба лише так прилаштувати кришки консервних банок, щоб начиння не висипалося з них і водночас залишалася можливість завжди досипати нову порцію для збільшення ваги снарядів.

Дуже зручні для занять у домашніх умовах саморобні гантелі-мішечки, заповнені піском.

Їх шиють з міцної матерії, найкраще — з брезенту. Якщо добре подумати, можна зробити й інші гантелі власної конструкції. Слід тільки подбати про те, щоб в разі потреби завжди була можливість збільшити вагу саморобних снарядів.

Тепер розглянемо кілька, так би мовити, «організаційних» правил і гігієнічних вимог. Вони однаковою мірою стосуються також занять з гумою, і про них ми поговоримо зараз трохи докладніше.

Почнемо з вашого основного спортзалу — квартири. Перед виконанням фізичних вправ кімнату завжди необхідно насамперед якнайретельніше провітрити. На час занять залишають відчиненою кватирку, ще краще — вікно. Разом з тим слід берегтися протягу. При виконанні фізичних вправ, особливо з гантелями, м'язи завжди дуже сильно розігріваються, тіло вкривається потом. Якщо в такому стані потрапити на протяг, а ще гірше — перебувати на ньому тривалий час, то неважко застудитися.

Під ногами добре мати товсту доріжку чи килимок, що надійно приглушують різні звуки: тренуючись у квартирі, ви повинні завжди зважити на те, що сусідові на нижньому поверсі не дуже приємно чути гупання від вашої ходьби і бігу на місці, різних випадів тощо. Гарною підстилкою є поролон: якщо на нього впаде гантель, він і звук надійно приглушить, і підлогу вбереже. На ньому ж зручно виконувати різні вправи лежачи. А щоб поролон не дуже бруднився, вправляйтеся босоніж. Для

перерв і ходьби між вправами тримайте поруч тапочки.

При тренуваннях на подвір'ї чи десь поблизу дому доріжка або килимок (але в цьому разі не поролонові) також завжди згодяться для виконання вправ лежачи. У всіх інших випадках можна легко обійтися без них.

На свіжому повітрі необхідно суворо дотримувати ряду інших правил. Якщо, наприклад, температура повітря досить висока, але сонця не видно з-за хмар, місце виконання вправ не має істотного значення. Коли ж ви вправляєтеся об одинадцятій ранку чи о четвертій-п'ятій дня і з чистого неба яскраво світить сонце, виконувати вправи треба в затінку густих дерев, під стіною будинку тощо, аби уникнути прямого попадання сонячних променів на тіло. Це стосується всіх без винятку занять на свіжому повітрі — на балконі, подвір'ї, березі водойми, поблизу лісу, у сквері, парку та ін.

Не треба спокушатися можливістю одночасного виконання фізичних вправ і загоряння. Адже само загоряння вже створює велике фізичне навантаження на організм, вправи з гантелями — ще більше, і тому не варто їх поєднувати в один процес, щоб не зашкодити організмові. Краще виконати весь комплекс у затінку, там же добре перепочити, доки тіло остаточно не прохолоне, а вже потім можна і позагоряти, і покупатися досхочу. Якщо заняття відбуваються десь о сьомій годині вечора, коли сонце вже не пече, а лише приємно пестить шкіру, можна й не ховатися від нього.

Найкращий одяг для виконання всіх фізичних вправ у теплу погоду — звичайні плавки, спортивні труси, майка-піврукавка, легкі тапочки. Коли ж у квартирі чи надворі не дуже тепло, надягають легкий тренувальний костюм, а також шкарпетки, щоб вберегти від холоду ахіллові сухожилля. Костюм допоможе зберігти тепло розігрітих м'язів від розминки до початку комплексу і в перерві між окремими вправами. Будь-який одяг завжди повинен бути зручний, не «зв'язувати» рухів, не заважати їх правильному виконанню на повну амплітуду, ніде не стискувати тіло, не різати його тугими резинками тощо.

Хоч яким легким було б заняття, а все одно ви спітнієте. Піт переходить на майку, труси, плавки. Тому треба зробити для себе постійним правило: після занять добре помийся сам і водночас виправ свій тренувальний одяг. Коли надягаєш чисті, ще й добре випрасовані плавки, труси, майку, шкарпетки, відчуваєш, що навіть настрій поліпшився, а це дуже важливо для успішних тренувань.

Про настрій хочеться сказати окремо кілька слів. Від нього завжди багато в чому залежить ефективність заняття, і тому треба заздалегідь настроювати себе на тренування, щоб підійти до нього веселим, бадьорим, сповненим бажання виконати вправи. Але буває й так, що настрій у вас чимось зіпсований і поліпшити його перед заняттям ніяк не вдається. В таких випадках трохи зменшуйте навантаження, але зовсім від виконання комплексу не відмовляйтеся. Як правило, фізичні вправи допомагають

відвернути увагу від неприємних думок, збадьорюють людину, виправляють її настрій. Коли ж стан перед початком тренування гарний, навіть піднесений, то можна сміливо трохи збільшувати навантаження, подовжити час заняття за рахунок додаткового повторення кожної вправи чи тих вправ, які вам найбільше подобаються: наприклад, виконати її 15 разів замість 10. Можна це зробити у два підходи, по 10 повторень у кожному.

Водні процедури треба обов'язково виконувати після кожного заняття, але неодмінно спочатку перепочивши в зручній розслабленій позі протягом 5—10 хвилин до повного відновлення пульсу. Душ чи ванна повинні бути не гарячі, а помірно теплі: занадто гаряча вода також створює значне навантаження на серце, яке щойно почало відпочивати. Тепла вода сприяє розслабленню м'язів, їх кращому відпочинку, створює приємне загальне відчуття.

Митися слід з мочалкою й милом, особливо добре промивати ті місця, які в процесі занять піддаються підвищеній пітливості,— пахви, промежину тощо. Розтираючись мочалкою, можна вдаватися до принципів самомасажу. Спочатку круговими рухами з натиском розтирати груди, живіт і спину, потім руки й ноги, злегка проводячи по них мочалкою до пальців, з невеликим натиском — до плечей і стегон. Такий самомасаж також допоможе кращому відновленню працездатності м'язів. Після закінчення миття під душем корисно й приємно постояти ще кілька хвилин під теплими струменями води, підставляючи по черзі під них

усі частини тіла, щоб якнайкраще промилася шкіра.

Один раз на тиждень рекомендуємо приймати гарячу ванну, а ще краще — відвідувати парну лазню. Гаряча ванна може тривати до півгодини, що ж до парної, то в разі коли ви не ставите собі за мету позбутися зайвої ваги, 5—10 хвилин вам цілком вистачить, причому зовсім не обов'язково підніматися на високу полицю. Після парної треба старанно вимитися під душем. У нашому режимі обидві ці процедури допомагають якнайкраще промити шкіру від залишків поту у порах, поліпшують так зване шкірне дихання, яке відіграє велику роль при виконанні фізичних вправ. У такі дні не можна вправлятися з гантелями чи гумою, вдаватися до інших допоміжних видів спорту. Слід обмежитися лише пішою прогулянкою.

А як бути в тих випадках, коли ви тренувалися на березі водойми? Якщо ви захочете викупатися тут, то в цьому разі 5—10 хвилин для відпочинку буде замало навіть у найтеплішу погоду. Треба зачекати з півгодини, поки м'язи остаточно не охолонуть, а вже потім можна викупатися і добре помитися, знову ж таки мочалкою і милом: без них шкіру ніколи як слід не промиєш. Коли ж у вас не було з собою мочалки і мила, то після купання і плавання у водоймі дома все одно необхідно знову помитися.

Занурюватися у воду зразу після виконання вправ не можна, щоб не застудити глибоко прогрітих м'язів. Поєднувати виконання інтенсивних фізичних вправ із загартовуванням

холодною водою взагалі не можна. Це різні процедури, які вимагають різного підходу, і найкраще займатися ними у різний час. Скажімо, вдаватися до загартовування вранці, а вправи з гантелями чи гумою, як і належить, виконувати у другій половині дня. Та якщо ви вранці обливаєтесь чи обтираєтесь холодною водою, то після цього можна виконати 4—5 нескладних вправ з легкими гантелями, щоб «підігріти» себе зсередини, — це завжди корисно.

Що ж до решти гігієнічних вимог, то вони нічим не відрізняються од загальноприйнятих. Радимо лише не забувати, що гігієна завжди починається із зубної щітки. Від догляду за зубами багато в чому залежить стан здоров'я. Зокрема погано доглянуті зуби — одна з частих причин ангіни. Тимчасом це захворювання небезпечне ускладненнями.

РОЗМИНКА — СТАРТ ЗАНЯТТЯ

Розминка передує кожному спортивному тренуванню, в нашому випадку — виконанню вправ з гантелями чи гумою (вона однакова для обох снарядів), і має своє спеціальне призначення. Насамперед під час розминки створюється загальний робочий настрій, а самі вправи сприяють підвищенню температури тіла, зігрівають його, збільшують амплітуду рухів у суглобах і еластичність зв'язкового апарата. Якби спортсмени приступали до тренувань чи змагань без розминки, вони зазнавали б частих травм — розтягнень і розривів м'язів

і сухожиль, що призводять до тривалих перерв у заняттях і вимагають спеціального лікування.

Зауважимо, що далеко не всі вправи годяться для розминки. Як показує досвід, найбільше підходить для неї тривала за часом, але помірна за темпом виконання й навантаження робота, що поступово залучає до діяльності весь організм. Це зокрема пересування в спокійному темпі, інколи з легкими незначними прискореннями.

Не можна рекомендувати для розминки однакові вправи для всіх. Молодим прихильникам гантельної гімнастики варто включати до розминки навіть рухливі ігри — футбол, баскетбол, гандбол, до яких часто вдаються й спортсмени. Тривалість таких занять не повинна перевищувати 10—15 хвилин. Для літніх людей подібні ігри з можливими різкими прискореннями вже не годиться. Їм краще орієнтуватися на вправи з плавним виконанням рухів.

Найкраще в розминці йти від розігрівання невеликих м'язових груп до найбільших. Така поступовість створюватиме і рівномірне навантаження, і водночас — надійну базу для поліпшення загальної фізичної підготовки. Складаючи розминку, важливо щоразу орієнтуватися на той комплекс з гантелями, який виконуватиметься на кожному конкретному занятті. До розминки бажано включати вправи, подібні до тих, що потім виконуватимуться з гантелями, — це буде наче своєрідна репетиція. У ній не може бути місця вправам, що вимагають

великих фізичних зусиль, бо організм лише готується до їх виконання. Не можна також підміняти плавно і поступово зростаюче навантаження короткочасною потужною роботою — раптово переходити до стрибків, різких нахилів тощо. Складати розминку слід так, щоб приблизно на останній чи передостанній вправі краплини поту вкрили чоло. Це вважають основною ознакою доброго розігрівання всього організму, після чого він готовий до виконання основних вправ.

Тривалість розминки також багато в чому залежить від погоди, температури, пори року, тренувального одягу. В теплу погоду вона може бути коротшою, в холодну — тривалішою, (кожна вправа виконується більшу кількість разів). Так само в тренувальному костюмі ви можете зігрітися значно швидше, ніж у майці і трусах. Одне слово, кожен повинен визначити для себе оптимальний вид розминки, не дуже тривалої і втомливої, але водночас і такої, що завжди сприяла б добрій підготовці до основних занять з гантелями чи гумою.

Щоб полегшити ваше завдання, ми наведемо раціональну схему розминки, типові вправи для неї і постійну послідовність їх виконання. Згодом слід складати розминку самотужки до кожного комплексу з урахуванням тих порад, що передували цим рядкам. Кожну вправу розминки виконують у середньому 7—8 разів, але ж ви пам'ятаєте наші зауваження про температуру, погоду і одяг.

Ходьба: звичайна, швидким кроком, тримаючи руки на попереку чи за головою; пруж-

ним кроком, присідаючи на одну ногу, пружним кроком на носках; на п'ятах; у півприсіді, в присіді і випадами вперед; з поворотами тулуба і розворотом рук управо, вліво; з різкими рухами руками — круговими обертами, підніманням прямих рук у сторони, вгору, на кожний крок тощо. На кожному занятті ходьбі присвячуються перші 3—5 хвилин. Починати треба із звичайної ходьби, потім переходити до інших різновидів, добираючи щоразу по 3—4 з них. Для літніх людей ходьба у півприсіді, присіді, випадами може бути дуже складною, вони можуть не включати її в свою розминку.

Б і г: у спокійному, швидкому темпі; з високим підніманням стегна; з високим підніманням уперед прямих ніг; з високим підніманням назад гомілок і ступень; біг спиною вперед тощо. 2—3 хвилини на кожному занятті. Літні люди можуть обмежитися двома першими видами, в крайньому разі включити й третій, якщо це не викликатиме неприємних відчуттів.

Н а х и л и т у л у б а: праворуч, ліворуч, уперед, не згинаючи ніг у колінах; назад з прогинанням у спині; повороти тулуба праворуч і ліворуч. Усі вони спочатку можуть для різноманітності доповнюватися різними рухами руками. Отже, ви матимете вправи для багатьох занять.

П р и с і д а н н я: на носках, на всій ступні; випадами в сторони з положення, коли ноги розставлені значно ширше плечей; по черзі на кожній нозі; піднімання зігнутих ніг колінами до грудей, з допомогою рук. Літнім людям не варто присідати на одній нозі, а присідання

на повній ступні можна спробувати виконувати через два-три місяці після початку занять, оскільки вони складніші за присідання на носках, вимагають значної координації.

Носком випрямленої ноги доторкнутися до випростаної вперед чи трохи відведеної вбік руки. Є два способи виконання цієї вправи: торкнутися однією ногою обох рук водночас, торкнутися ногою різнойменної руки. Виконувати по черзі кожною ногою. Молоді люди при виконанні таких вправ мають стежити, щоб обидві ноги — і опорна, і махова залишалися прямими. Людям літнім для полегшення можна поперва трохи згинати ноги або взагалі обмежитися розмахуванням ногою назад — вперед з невеликою амплітудою, тримаючись однією рукою за якийсь нерухомий предмет.

Вправи лежачи на спині. Тулуб нерухомий: піднімання прямих ніг з наближенням їх до грудей — по черзі чи обох водночас; піднімання тулуба вперед з максимальним наближенням до нерухомих прямих ніг. Літні люди для полегшення на перших порах можуть у всіх випадках трохи згинати ноги, а до піднімання тулуба перейти, набувши певного досвіду.

Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, вижимання силою стійки на кистях біля стінки (для страховки), ходьба на руках (стійку вижимати дозволено тільки юнакам і молодим людям). Згинання й розгинання рук в упорі поперва можна виконувати стоячи, спираючись руками на стіну, а в міру

розвитку сили — пробувати свої сили й у віджиманні в упорі лежачи.

Пружні нахили тулуба вперед, подвійні і потрійні. Для різноманітності можна виконувати рухи руками, тримати їх на талії, випростаними вперед, торкатися підлоги спочатку кистями, а потім долонями тощо.

Така раціональна схема розминки перед початком виконання вправ з снарядами. Ми навели в ній типові вправи, з часом ви їх змінюватимете залежно від комплексів. Однак завжди слід додержувати схематичної послідовності вправ і кожну розминку обов'язково починати з ходьби та бігу. Всі вправи виконують легко, без напруження і пауз між ними, щоб до останньої добитися потрібного розігрівання організму.

Зразу після розминки, перепочивши секунд з тридцять, щонайбільше хвилину, треба переходити до виконання вправ з гантелями. Докладно їх описано в наступному розділі. Кілька слів про заключну частину заняття, яка проводиться одразу після закінчення комплексу з гантелями чи гумою. Їй належить така сама важлива роль, як і розминці.

Справді, виконання комплексу з гантелями чи гумою призводить до відчутної втоми і великого, хоча переважно й непомітного для вас, збудження всього організму. Просто чекати, доки настане остаточне заспокоєння, шкідливо — організм не любить різких переходів від збудження до спокою й навпаки. Допомогти організмові прийти до відносно спокійного стану можна знову ж таки з допомогою фізичних

вправ на розслаблення і відновлення нормального дихання. Наводимо найтиповіші з них:

1. Чергування прискореної ходьби з ходьбою в середньому темпі. Перехід на повільну ходьбу з глибоким вдихом на 3—4 кроки і тривалим видихом на 5—6 кроків. Виконувати протягом хвилини, а при потребі й трохи більше.

2. Піднімання рук через сторони вгору — вдих; різко опустити руки вниз — видих.

3. Ноги на ширині плечей, руки на попереку. Піднімаючи і відводячи плечі назад, зробити глибокий вдих. Розслабити м'язи, опустити голову, руки і тулуб донизу — глибокий видих.

4. Піднімаючись на носки, підняти руки в сторони — вгору — вдих. Опускаючись на повну ступню, зробити півнахил уперед, розслаблено опустити руки вниз і дати їм можливість вільно погойдатися — видих.

5. Потрушування окремих груп м'язів — ніг, рук, тулуба. Стежити, щоб трусилися не тільки кисті чи ступні ніг, а й усі без винятку м'язи — від кисті до плеча, від носка до стегон. Так само треба дрібно потрушувати й м'язами грудей, плечей, спини, живота.

6. Ноги на ширині плечей, руки внизу. Вільно підняти руки в сторони, потім трохи нахилитися вперед і водночас дати змогу рукам розслаблено впасти вниз.

Хоч як би ви стомилися (а стомлюватися надміру не рекомендується) під час виконання комплексу, відмовлятися од заключних вправ без снарядів не можна. Їх виконують вільно, розслаблено, без найменшого напру-

ження, по 4—5 разів кожну. Якщо цього замало, чотири останні вправи можна повторити ще кілька разів. Закінчити слід тоді, коли дихання наблизиться до норми, а після цього, як уже сказано вище, можна й відпочити перед водними процедурами.

ВПРАВИ З ГАНТЕЛЯМИ

В багатьох людей уявлення про виконання комплексів вправ з гантелями чомусь асоціюється з ранковою зарядкою: прокинувся, взяв гантелі в руки і нумо «накачувати» м'язи, снажувати їх силою. Це хибна думка. Тільки після тривалих занять можна поступово переходити до виконання окремих вправ з гантелями вранці, та й то комплексів полегшеного типу. Що ж до початківців, то вони через півроку можуть включати до ранкової зарядки після кількох звичайних вправ 3—4 нескладних вправи з легкими гантелями. Так буде надійніше, щоб не завдати шкоди здоров'ю. Взагалі ж рекомендовані нами складні комплекси у повному обсязі і з повним навантаженням слід виконувати в другій половині дня, у всякому разі — не раніше одинадцятої години ранку, за умови, що прокинулися ви десь о восьмій, а поснідали о дев'ятій годині ранку.

Коли ви встаєте вранці з ліжка, це зовсім не означає, що ви вже готові до фізичних навантажень: хоч ви й не спите, але організм ще остаточно не «прокинувся». Легка гігієнічна гімнастика (зарядка) без снарядів допоможе йому якнайшвидше збадьоритися, набути працездатності. А виконання 10—12 вправ з ганте-

лями може тільки зашкодити здоров'ю. Ось чому найраціональнішим слід вважати такий режим: о 8-й — підйом, ранковий туалет, зарядка, прибирання кімнати тощо; о 9-й — сніданок, після чого протягом двох годин не можна приступати до фізичних вправ. Їх починають об 11-й. Такий же інтервал повинен зберігатися і в тих випадках, коли ви прокидаєтесь раніше чи пізніше.

Час денних тренувань можете визначити за власним розсудом, але їх обов'язково слід проводити не раніше ніж через 2 години після обіду і приблизно за 40—50 хвилин до вечері. Найефективніші такі заняття з гантелями, що протягом тижня відбуваються в певні дні тижня, скажімо: понеділок, середа, п'ятниця — для літніх людей; понеділок, вівторок, четвер, п'ятниця, субота — для людей молодих. Так само добре виконувати вправи в один і той же час. При такому режимі тренування організм краще пристосовується до фізичного навантаження.

А тепер повернемося до ранкової зарядки. Навіть при систематичних заняттях з гантелями нехтувати нею не можна. Адже вона завжди збадьорює організм, допомагає йому швидше настроїтися на робочий стан. Крім того, людині, яка починає день з виконання фізичних вправ (зарядки), потім значно легше приступати до спортивного тренування чи виконання наших оздоровчих комплексів з гантелями. Зарядка може бути довільною. Однак два тижні протягом двох-трьох місяців вона повинна мати спрямований характер.

Річ у тім, що кожен з наших комплексів розрахований на два-три місяці занять. Такий режим найкращий. Ви виконуєте комплекс спочатку з меншим навантаженням, потім воно поступово зростає і приблизно на третьому місяці стає найбільшим. На цей час добре знайомі вправи починають вже набридати, не приносять звичної насолоди, треба вже перейти до нового комплексу. Саме тоді можуть добре прислужитися вранішні години.

Помічено, що найкраще і найшвидше кожний новий комплекс засвоюється тоді, коли перше знайомство з ним відбувається без гантелей. Ось тут і настає час ранкової зарядки. Припустимо, ви вже закінчуєте заняття за першим комплексом, приблизно за два тижні почнете ознайомлюватися з другим. От і вивчайте його вранці, замість зарядки, тільки без гантелей! А засвоївши новий комплекс і почавши виконувати його з гантелями в другій половині дня, оберіть для ранкової зарядки нові вправи. Найдоцільніше орієнтуватися на ті комплекси, що передаються по радіо: вони завжди добре продумані, виконуються в музичному супроводі, своєчасно змінюються на нові, що підтримує інтерес до них.

Чи варто змінювати комплекси з гантелями частіше, ніж раз на два-три місяці? Мабуть, ні. Адже більшість з вас ставить за мету розвинути силу. Для цього завжди необхідно всі групи м'язів протягом досить тривалого часу піддавати впливові певних вправ. Наприклад, окремі спеціальні вправи, які допомагають добитися високих результатів, спорт-

смени виконують протягом всієї спортивної кар'єри.

Ми радили людям літнього віку і одинадцятирічним підліткам починати заняття з однокілограмовими гантелями. Ті, хто відчувають сильну втому, можуть починати й з легших. Взагалі ж найкращий спосіб добору гантелей такий: спробуйте виконати з ними якусь силову вправу десять разів підряд. Якщо це вдається, хай і з напруженням в останніх повтореннях, то гантелі «ваші»; якщо не вдається — беріться за легші снаряди. Перевантажувати себе, виконувати вправи над силу не треба.

Отже, після розминки ви підійшли до гантелей, приготувалися виконати першу вправу. При цьому не напружуйте заздалегідь м'язи. Поки ви не піднімете гантелі в повітря, не відчуєте їх вагу, м'язи повинні залишатися в розслабленому стані. Напруження, викликане вагою снарядів, і ні в якому разі не більше, мусить супроводжувати лише виконання вправи. Закінчили її, поклали гантелі — і знову м'язи розслаблюються, відпочивають від щойно виконаної фізичної роботи до початку наступної вправи.

Амплітуда рухів повинна бути якнайбільшою, граничною, руки й ноги завжди випрямляються в усіх суглобах. Розглянемо найпростішу вправу: взяти гантелі на груди, підняти їх угору і підвестися на носках. Це означає, що руки треба повністю випростати у ліктьових і плечових суглобах, випрямити тулуб, не напружуючи хребта, випрямити ноги в ко-

лінах і якнайвище піднятися на носках, старатися потягнутися всім тілом угору. Так само повністю треба «включати» суглоби рук чи ніг при виконанні всіх махових рухів, прагнути якнайкраще «розтягувати» тіло при нахилах, тримати прямими ноги, підводячи їх до грудей, виконуючи вправи для розвитку м'язів черевного преса. Такі систематичні розтягування тіла допоможуть підліткам і юнакам набути правильної постави, а декому й трохи підрости.

Для кращого контролю за всіма цими важливими дрібницями при розучуванні й освоєнні кожного нового комплексу дуже добре поперваx проводити кілька занять перед дзеркалом.

Чи не найважливіше при виконанні вправ з гантелями — правильне дихання. Запам'ятайте загальне правило: вдих завжди припадає на будь-яке розведення і підняття рук, одне слово, — на момент розширення грудної клітки; видих — на момент її звуження, а також на період нахилу, випаду, присідання. В кожній вправі ми зазначатимемо фази вдиху і видиху. Однак є й вправи певною мірою аритмічні, що супроводяться приміткою «дихання довільне». Це означає, що воно повинно бути глибоке й ритмічне і ні в якому разі не затримуватися. Так само неприпустимі будь-які зайві напруження, які теж негативно позначаються на ритмі дихання.

Ці вказівки мають особливе значення для літніх людей. Для них, наприклад, не завжди корисні вправи з низьким опусканням голови та ще й затримуванням її в такому положенні, не рекомендуються глибокі нахили вперед. Ви-

конуючи вправи лежачи, вони повинні підкладати під голову невелику подушечку.

Іноді якась вправа викликає в людини неприємні суб'єктивні відчуття. В такому разі на перших порах від неї можна відмовитися, але за два-три тижні, коли комплекс буде добре засвоєно, все-таки спробувати виконати її. Хай кількість повторень поперваx буде щонайменшою — з часом їх можна довести до загальної норми. Адже кожна вправа розрахована на розвиток певного м'яза чи групи м'язів.

А буває й так, що вправа приносить велику насолоду, подобається найбільше. Її можна виконати двічі в повному обсязі з перервою в півхвилини (кажучи мовою важкоатлетів — у два підходи). То нічого, що загальне навантаження від комплексу трохи зросте. Коли вправи приносять «м'язову радість», вони шкоди не завдадуть.

Так ми підійшли до перепочинку між окремими вправами. За загальними нормами він має тривати до тридцяти секунд, хоча й тут можливі варіанти. У перші місяці занять, коли ви ще не звикли достатньою мірою до систематичних фізичних навантажень, перепочинок може бути трохи триваліший, секунд до 45. Так само і в середині заняття, десь від четвертої до дев'ятої вправи включно. Вони завжди розраховані на найбільше навантаження, а перші й останні вправи порівняно легші.

Ці паузи не повинні бути пасивними. Навпаки, треба весь час ходити в помірному темпі, намагаючись якнайкраще розслабити всі м'язи, виконувати легкі дихальні вправи. Мож-

на й потрушувати м'язи. Не спокушайтеся курінням у цей час. Адже на середню частину заняття припадає найбільше фізичне навантаження, організм потребує особливо багато кисню, а не диму й нікотину.

В наших комплексах вправу рекомендується повторювати 10—12 разів. Кожен з вас відчуває, коли таке дозування стане вже недостатнім, не створюватиме відчуття звичного навантаження. Однак не поспішайте ще переходити до занять з важчими гантелями. Спробуйте в одному з тренувань повторити кожну вправу комплексу не 10—12, а 15—16 разів, зберігаючи звичну тривалість пауз. Якщо після такого заняття ви не відчуєте значної втоми, можете почати тренування з важчими снарядами (на 0,5—1 *кг*), повторюючи кожну вправу, як звичайно, 10—12 разів.

Щоправда, може статися, що наступний комплекс (а кожен з них значно складніший і більший за навантаженням від попереднього) вам не вдасться легко виконати з важчими гантелями. Не біда: потренуйтеся з легшими снарядами тижнів зо два-три, а потім знову візьміться за важчі. Збільшувати вагу слід розумно, не перевантажуючи організм, щоб підійти до найважчих снарядів наприкінці другого року занять.

А як займатися потім? Можна поступово збільшувати кількість повторень кожної вправи, але зупинитися десь у межах двадцяти. Можна виконувати кожну вправу у два підходи, прискорити темп виконання, що також сприятиме збільшенню навантаження. Зреш-

тою, можна перейти до самостійного складання комплексів, дотримуючи двох головних вимог: починати й закінчувати вправами легкими, а найважчі виконувати між ними; давати фізичне навантаження на всі великі групи м'язів.

Комплекси вправ з гантелями, наведені нижче, мають на меті насамперед загальний фізичний розвиток, створення надійної бази для дальших занять. Починати треба з них. Ще раз нагадуємо, що поки ви не потренуєтеся за кожним комплексом два-три місяці, недоцільно переходити до інших комплексів, які вибірково впливають на розвиток окремих м'язів. Загальний фізичний розвиток — основа всього: і великої сили окремих м'язів, і красивої зовнішньої будови тіла, і надійного фундаменту здоров'я.

Комплекс перший

1. Для дихальних м'язів. Вихідне положення (в. п.) — стійка ноги нарізно (у всіх випадках це означає, що ноги ставляться на ширині плечей), руки внизу. Повільно підняти прямі руки дугами назовні вгору — глибокий вдих. Дугами вперед опустити руки вниз — глибокий видих. Темп повільний. Основну увагу приділяйте правильному диханню.

2. Для м'язів рук. В. п. — стійка ноги нарізно, кисті до плечей. Поперемінне розгинання рук від плеча вгору. Дихання рівномірне. Темп середній. Випрямляти руки в суглобах до кінця.

3. Для привідних м'язів рук і ніг. В. п. —

стійка ноги разом, руки опущені вниз .Підняти руки в сторони і відвести ліву ногу вліво — вдих. Повернутися у в. п. — видих. Виконати кожною ногою. Темп середній. Намагатися якнайбільше відводити ногу в сторону.

4. Для плечового пояса і м'язів тулуба. В. п. — стійка ноги нарізно, руки внизу. «Насос»: нахилити тулуб уліво, одночасно права рука згинається вгору ґантеллю до пахви, ліва йде вниз до коліна — видих. Повернутися у в. п. — вдих. Те ж саме — вправо. Темп повільний. Якнайбільше прогинатися в кожен бік.

5. Для косих м'язів живота. В. п. — ноги нарізно, руки з гантелями на талії. Повороти тулуба вліво з одночасним відведенням лівої руки в сторону і догори, дивитися на її кисть — вдих. Повернутися у в. п. — видих. Виконувати в кожен бік. Темп повільний. Намагатися не згинати ноги в колінах і не зрушувати ступень.

6. Для м'язів сідничних і спини. В. п. — стійка ноги разом, руки з гантелями за головою. В повільному чи середньому темпі нахилити тулуб уперед — видих, повернутися у в. п. — вдих. Намагатися не згинати ноги в колінах.

7. Для м'язів сідничних, косих живота, спини. В. п. — стійка ноги нарізно, гантелі притиснуті до талії. Нахилити тулуб уперед і повернути його вліво, правою рукою торкнутися носка лівої ноги — видих. Повернутися у в. п. — вдих. Повторити в другий бік. Темп середній. Не згинати ніг у колінах, чітко виконувати поворот.

8. Для м'язів черевного преса. В. п. — сісти на табуретку, носки ніг закріпити під нерухомим предметом, руки з гантелями біля плечей. Плавно відхилитися назад — вдих, повернутися у в. п. — видих. Темп повільний. Прагнути виконати нахил якнайглибше.

9. Для м'язів ніг. В. п. — стійка ноги разом, гантелі прив'язані до тильного боку ступень, однією рукою триматися за нерухомий предмет. По черзі піднімати зігнуту в коліні ногу і, повільно розгинаючи її, відводити якнайвище, потім опускати вниз. Дихання рівномірне. Відводьте ноги, не відхиляючи тулуба.

10. Для м'язів ніг. В. п. — стійка ноги на ширині ступні, руки опущені вниз долонями вперед. Повільно присісти, згинаючи руки вперед до грудей — видих. Встати, опустити руки вниз — вдих. Темп повільний. Зберігати вертикальне положення тулуба.

Комплекс другий

1. Для м'язів променево-зап'ясних суглобів. В. п. — стійка ноги разом, руки в сторони чи вперед. У швидкому темпі — кругове обертання кистей в променево-зап'ясних суглобах. Дихання рівномірне. Можна виконати до 20 разів. Працюють лише кисті, решта руки залишається нерухомою.

2. Для тих же м'язів. В. п. — сісти на стілець, покласти руки передпліччями на коліна, щоб кисті з гантелями звисали перед ними. Згинання й розгинання кистей, відведення в сторони і зведення їх, кругові рухи кистями.

У швидкому темпі. Кожні з трьох рухів виконати по 10 разів. Дихання рівномірне. Стежити, щоб передпліччя не ковзали по ногах (рис. 2).



Рис. 2.

3. Для дельтовидних, грудних і м'язів рук. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вперед на висоті плечей, долонями назовні. Розвести руки в сторони — вдих, зігнути їх кистями до грудей і випростати вперед у в. п. — видих. Темп середній. Не порушувати положення рук (долоні назовні).

4. Виконати попередню вправу у тій же послідовності, в середньому темпі, але лежачи на лаві горілиць.

5. Для м'язів рук і грудей. В. п. — лягти на лаву горілиць, руки вздовж тулуба. По черзі виконувати кругові дугоподібні рухи руками, як при плаванні способом кроль на спині. Темп середній (рис. 3).

6. Для дельтовидних і грудних м'язів. В. п.— стійка ноги нарізно, руки вперед, на висоті плечей долонями назовні. Розвести руки в сторони, зігнути їх долонями до грудей і ви-



Рис. 3.


Рис. 4.

простати вперед. На відміну від вправи 3, виконувати рухи злито, як при плаванні способом брас на грудях. Дихання рівномірне. Темп середній. Якнайретельніше наслідувати рухи плавця-брасиста.

7. Для м'язів спини і попереку. В. п. — широка стійка, тулуб нахилити вперед, руки розвести в сторони. Повернути тулуб управо і лівою рукою торкнутися носка правої ноги, повернути тулуб уліво і правою рукою торкнутися носка лівої ноги. Дихання рівномірне. Темп середній. Намагатися не згинати спини і ніг в колінах.

8. Для м'язів спини. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони долонями вгору. Нахилити тулуб уперед і опустити руки вниз — назад між ногами — видих. Темп середній. Намагатися ноги тримати прямими.

9. Для косих і прямих м'язів черевного преса. В. п. — сісти на табуретку, носки ніг закріпити, руки з гантелями біля плечей. Кругові обертання тулуба спочатку ліворуч, потім праворуч. Дихання рівномірне. Темп повільний. Амплітуда рухів якнайбільша.

10. Для м'язів черевного преса. В. п. — лягти горілиць, гантелі закріпити на ступнях, підняти ноги на 20—30 см від підлоги. Зігнути ноги, торкаючись ними грудей, — видих. Випростати ноги під прямим кутом до тулуба і прямими опустити вниз — вдих. Темп середній (рис. 4).



Рис. 5.



Рис. 6.



Рис. 7.



Рис. 8.



Рис. 9.

11. Для м'язів ніг. В. п. — стійка ноги разом, руки з гантелями на талії. Глибоко присісти на носках — видих, потім по черзі відвести в сторону спочатку праву, а потім ліву ногу, після чого повернутися у в. п. — вдих. Темп середній. Тулуб тримати прямим, голову не нахиляти.

12. Для м'язів ніг. В. п.— стійка ноги нарізно, руки на талії, до ступень з тильного боку прив'язати гантелі. По черзі згинати ноги в колінах, намагаючись торкнутися гантеллю сідниці. Вправу можна виконувати, лежачи долілиць. Дихання рівномірне. Темп середній. Намагатися якнайбільше згинати ноги в колінах.

Комплекс третій

1. Для дельтовидних м'язів. В. п. — стійка ноги нарізно, руки внизу. По черзі піднімати пряму руку вгору. Дихання рівномірне. Темп середній. Намагатися весь час тримати руку випростаною.

2. Для м'язів рук. В. п. — те ж саме. Зігнути руки до плечей, зводячи лопатки, — вдих. Повернутися у в. п. — видих. Темп повільний. Лопатки зводити якнайщільніше.

3. Для м'язів рук. В. п. — те ж саме. Піднімання рук у сторони — вгору з одночасним обертанням їх у плечових суглобах — вдих. Долоні повертайте то вгору, то вниз; піднявши руки вгору, енергійно випрямляйте спину. Повернутися у в. п. — видих. Темп повільний. Приділяйте увагу чіткому виконанню вправи.

4. Для м'язів рук. В. п. — стійка ноги на ширині плечей, руки внизу. По черзі піднімати прямі руки вперед, а потім у темпі руху відводити назад. Дихання рівномірне. Темп середній. Руку відводити якнайдалі назад.

5. Для м'язів рук і косих м'язів живота. В. п. — широка стійка, руки вперед. Повороти тулуба вправо і вліво з одночасним розведенням рук у сторони. Дихання рівномірне. Темп середній. Ноги в колінах не згинати, і якнайбільше повертати тулуб.

6. Для м'язів живота і ніг. В. п. — лягти горілиць, руки вздовж тулуба. Переходячи в положення сидячи, водночас піднімати вгору одну ногу і зводити під нею руки з гантелями — видих. Темп середній. Стежте за нахилами тулуба вперед, руки і ноги тримайте прямими (рис. 5).

7. Для м'язів шиї. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на талії, голову трохи опустити і повісити на неї лямку, до якої прикріплені гантелі. Спокійно піднімати і опускати голову. Дихання рівномірне. Темп середній. Тулуб не повинен брати участі у рухах (рис. 6).

8. Для м'язів спини і рук. В. п. — лягти на живіт, ноги закріпити на підлозі, у випростаних руках гантелі. Прогнутися і підняти плечі над підлогою,водночас згинати руки до плечей, зводячи лопатки — вдих. Повернутися у в. п. — видих. Темп середній. Спину прогинайте якнайбільше, голову підводьте, лікті наближайте до тулуба (рис. 7).

9. Для м'язів спини. В. п. — сісти на підлогу, широко розвести ноги в сторони, руки під-

няти вгору — в сторони — вдих. Нахилитися вперед, опустити руки з гантелями на підлогу між ногами — видих. Темп повільний. Ноги весь час залишаються прямими; намагайтеся якнайнижче нахилятись (рис. 8).

10. Для м'язів ніг. В. п. — стійка ноги разом, руки внизу. Навперемінні випади ногою в сторону з одночасним згинанням руки і відведенням плечей назад — вдих. Повернутися у в. п. — видих. Темп середній. Тулуб не нахиляйте, голову трохи підводьте.

11. Для м'язів ніг. В. п. — те ж саме. Присісти на носках, одночасно підняти руки вперед — видих. Повернутися у в. п. — вдих. Темп повільний. Тулуб тримати прямо, голову не нахиляти.

Комплекс четвертий

1. Для м'язів плечового пояса. В. п. — стійка ноги нарізно, руки внизу. Підняти прямі руки вперед—угору і опустити вниз через сторони. Дихання рівномірне. В повільному і середньому темпі. Руки прямі.

2. Для м'язів плечового пояса. В. п. — стійка ноги нарізно, руки складені навхрест. Кругові обертання рук назовні і всередину навхрест. Дихання рівномірне. Темп середній. Руки прямі.

3. Для м'язів плечового пояса. В. п. — стійка ноги нарізно, руки зігнуті, гантелі притиснуті до плечей. Вижимання гантелей вгору одночасно і по черзі. Дихання рівномірне. Темп середній.

4. Для м'язів рук. В. п. — стійка ноги нарізно, руки внизу. По черзі згинати руки в ліктьових суглобах: один раз долонею назовні, другий —долонею всередину. Дихання рівномірне. Темп середній. Стежити за зміною положення долонь.

5. Для м'язів тулуба. В. п. — стійка ноги нарізно, руки за головою. Кругові рухи тулубом в обидві сторони. Дихання рівномірне. Темп середній. Намагайтеся не згинати ніг.

6. Для м'язів тулуба. В. п. — стійка ноги разом, руки з гантелями за головою. Пружні нахили тулуба вперед. Дихання довільне. Темп середній. Ноги в колінах не згинати, прагнути кожний наступний нахил зробити більшим.

7. Для м'язів тулуба. В. п. — стійка ноги нарізно, руки внизу. Нахили тулуба вперед з одночасним відведенням рук назад—угору — видих. Темп середній. Намагайтеся якнайбільше відводити руки (рис. 9).

8. Для м'язів черевного преса. В. п. — лягти горілиць, гантелі прикріплені до ступень, руки вздовж тулуба. По черзі і разом піднімати прямі ноги вгору — видих. Повернутися у в. п. — вдих. Темп середній. Якщо важко, можна згинати ноги (рис. 10).

9. Для м'язів грудей і плечового пояса. В. п. — лягти горілиць, руки зігнуті в ліктях. Одночасне і почережне вижимання гантелей. Дихання рівномірне. Темп середній. До кінця випрямляйте руки.

10. Для м'язів ніг. В. п. — стійка ноги нарізно, руки внизу. Пружні присідання на повній ступні з одночасним підніманням рук уго-



Рис. 10.

ру. Дихання довільне. Темп середній. Триматися на всій ступні, тулуб не нахиляти.

11. Для м'язів ніг. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вперед. Ритмічне виконання півприсідів з одночасними рухами рук назад-уперед як при однокроковому ході лижника. Дихання рівномірне. Темп середній. Вправу виконувати ритмічно.

12. Для м'язів ніг і черевного преса. В. п. — стійка на одній нозі, однією рукою триматися за предмет, до другої прикріпити гантель і відвести її якнайдалі назад. Розмахувати то одною, то другою ногою вперед, у сторону, назад. Дихання рівномірне. Темп середній. Опорна і махова ноги прямі.

13. Стрибки на місці на одній і двох ногах. В. п. — стійка ноги разом, гантелі за головою. Дихання рівномірне. Темп середній. Стрибати м'яко.

Комплекс п'ятий

1. Для м'язів рук. В. п. — стійка ноги разом, руки внизу. Зігнути руки до плечей і випрямити їх угору — вдих. Повернутися у в. п. — видих. Темп повільний. Погляд спрямований вперед — угору.

2. Для м'язів кистей. В. п. — стійка ноги разом, руки вперед. По черзі піднімайте й опускайте кисті. Руки зафіксовані, весь час

перебувають в нерухомому положенні, рухаються лише кисті. Дихання рівномірне. Темп середній.

3. Для м'язів плечового пояса. В. п. — стійка ноги нарізно, руки внизу. Підняти руки вгору — в сторони. Пружні рухи прямими руками назад, зводячи лопатки. Дихання довільне. Темп середній. Голову тримати прямо, руки і ноги не згинати.

4. Для м'язів рук, спини й ніг. В. п. — стійка ноги разом, руки з гантелями внизу. Нахиляючись уперед, відводячи руки в сторони і прогинаючись в спині, по черзі відводьте назад то праву, то ліву ногу — видих («ластівка»). Руки і ноги не вгинайте; прогинаючись в спині, зводьте лопатки і старайтеся якнайкраще зберегти рівновагу на одній нозі. Темп повільний (рис. 11).

5. Для м'язів тулуба. В. п. — широка стійка, руки вгорі. Нахили тулуба вліво і вправо, повертати голову в напрямі руху, ноги і руки весь час прямі. Дихання рівномірне. Темп середній. Тулуб повинен рухатися в одній площині.

6. Для косих м'язів живота і рук. В. п. — стійка ноги нарізно, руки зігнуті гантелями до плечей. Енергійно повертайте тулуб, по черзі випрямляючи одну руку вперед, а лікоть іншої відводячи назад. Дихання рівномірне. Темп середній.

7. Для м'язів спини. В., п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. Нахиляючись уперед, наближати груди до стегон і опускати руки вниз — назад — видих. Ноги весь час прямі.


Рис. 11.

8. Для м'язів рук і ніг. В. п. — стійка ноги разом, руки внизу. Випад уперед, однойменна рука йде назад, протилежна — вперед — угору. Голову відводити назад і енергійно випрямити спину. Дихання рівномірне. Темп повільний. Звертайте увагу на правильне положення ніг при випадах: нога, що стоїть попереду, зігнута під прямим кутом, нога, що стоїть позаду, спирається на всі пальці.

9. Для м'язів шиї. В. п. — стоячи на колінах руки на поясі, на голову надягнути лямку з прив'язаними до них гантелями. Піднімайте і опускайте голову. Дихання рівномірне. Темп середній (рис. 12).

10. Для м'язів черевного преса. В. п. — лягти горілиць, долоні під голову, гантелі прикріпити до ступень. По черзі піднімати прямі ноги вгору, лікті щільно притиснувши до підлоги. Дихання рівномірне. Темп середній. Ноги прямі, погляд спрямований на гантелі.

11. Для м'язів ніг. В. п. — стійка ноги разом, руки внизу. Присідати на носках, широко розводячи коліна й піднімаючи руки вгору — видих. Повернутися у в. п. — вдих. Темп повільний. Спина пряма.

Комплекс шостий

1. Для м'язів плечового пояса. В. п. — стійка ноги разом, руки внизу. Підняти руки вгору, енергійно потягнутися вгору всім тілом і

вийти на носки — вдих. Опускати руки через сторони вниз, зводячи лопатки — видих. Темп повільний. Старатися якнайбільше потягнутися вгору в кожному суглобі хребта, голову відводити назад.

2. Для м'язів рук і спини. В. п. — стійка ноги нарізно, руки внизу. Нахилитися вперед — видих, розгинаючись, піднімати руки в сторони—вгору — вдих. Темп повільний.

3. Для дельтовидних м'язів. В. п. — те ж саме. Підняти руки вгору перед обличчям — вдих; повернутися у в. п. — видих. Темп середній. Стежити за диханням.

4. Для м'язів рук. В. п. — широка стійка, обидві гантелі взяти в одну руку, другу відвести в сторону. Виконувати кругові рухи рукою в площині обличчя, ноги не згинати. По черзі обома руками. Дихання довільне. Темп середній. Тулуб прямий.

5. Для м'язів ніг і рук. В. п. — стійка ноги нарізно, обидві гантелі в одній руці біля плеча. Випрямляючи руку вгору, якнайглибше присісти на всій ступні, другу руку —в сторону. При виконанні підсіду, дивитися на підняті вгору гантелі — видих. Повернутися у в. п. — вдих. Виконайте вправи кожною рукою. Темп середній. Намагайтеся присідати на повну ступню, тулуб не нахиляйте.

6. Для м'язів тулуба і рук. В. п.— широка стійка, руки вгору.



Рис. 12.

Нахили вліво і вправо не змінюючи положення рук і тримаючи тулуб і голову в одній площині; ноги не згинати і не відривати п'ят від підлоги. Дихання рівномірне. Темп середній.

7. Для косих м'язів живота і тулуба. В. п.— широка стійка, ступні паралельно, руки внизу. Поворот тулуба вліво, водночас підняти руки вгору і відхилити тулуб назад — вдих. Повернутися у в. п. — видих. Те ж саме — вправо. З місця не зрушувати. Темп повільний.

8. Для м'язів шиї. В. п. — лягти горілиць, зігнути і розставити ноги, руки вгору за головою без гантелей. Сильно прогинаючись з допомогою рук, стати в борцівський «міст», спираючись на килимок лише ногами і головою. Дихання довільне. В положенні «моста» не допомагати собі руками і стояти протягом 6—8 секунд.

9. Для м'язів живота. В. п. — лягти горілиць, покласти руки долонями на підлогу, ноги з прикріпленими до ступень гантелями розвести якнайширше в сторони. Відриваючи ноги від підлоги, схрещуйте їх так, щоб зверху була то одна, то друга. Дихання довільне. Темп середній. Руки і спину не відривайте од підлоги, ноги весь час випростані (рис. 13).



Рис. 13.

10. Для м'язів спини. В. п. — лягти животом на стілець, ступні ніг закріпити, руки з гантелями опустити перед грудьми. Прогинаючись, піднімати тулуб над стільцем, згинаючи руки до плечей — вдих. Повернутися у в. п. — видих. Темп повільний. Голову відводьте назад, лікті притискуйте до тулуба (рис. 14).



Рис. 14.

11. Для м'язів ніг і рук. В. п. — стійка ноги разом, руки внизу. По черзі випади вперед то правою, то лівою ногою, одночасно повертати тулуб у бік зігнутої і виставленої вперед ноги і розводити руки в сторони — вдих. Повернутись у в. п. — видих. Темп середній. Спина пряма, випади якнайглибші.

Комплекс сьомий

1. Для м'язів плечового пояса і рук. В. п. — стійка ноги нарізно, руки внизу долонями назад. Піднімати гантелі вгору по вертикалі, згинаючи і високо піднімаючи лікті, а потім розгинаючи руки вгору — вдих. Повертатися у в. п. — видих. Темп середній. Стежити, щоб гантелі рухалися якнайближче до тулуба.

2. Для грудних і передніх пучків дельтовидних м'язів. В. п. — лягти горілиць, руки розвести в сторони долонями вгору. Підніма-

ти прямі руки вперед. Темп середній. Дихання довільне.

3. Для м'язів плечового пояса. В. п. — лягти горілиць, руки вздовж тулуба, кисті біля стегон долонями вниз. Піднімання прямих рук з гантелями вперед і наступне опускання їх за голову, кисті з гантелями описують півкола. Дихання рівномірне. Темп повільний. Стежити за чіткістю рухів рук.

4. Для м'язів спини. В. п. — стійка ноги разом, гантелі за головою притиснуті до потилиці. Нагинати тулуб уперед — видих, випрямляти — вдих. Темп повільний. Ноги в колінах не згинати, голову не нахиляти.

5. Для м'язів живота. В. п. — лягти горілиць, руки випростати вздовж тулуба, гантелі прив'язати до ступень ніг. Одночасно або по черзі піднімати прямі ноги вгору. Дихання рівномірне. Темп повільний. Намагатися не згинати ноги в колінах (рис. 15).

6. Для косих м'язів живота і попереку. В. п. — стійка ноги нарізно, руки з гантелями вгору. Кругові обертання тулуба праворуч і ліворуч. Дихання рівномірне. Темп повільний. Руки прямі, амплітуда руху — якнайбільша.

7. Для м'язів спини і розтягування задньої поверхні м'язів стегна. В. п. — стійка ноги нарізно, руки з гантелями за головою. Пружні



Рис. 15.

нахили тулуба вперед, по два-три рази. Дихання довільне. Ноги не згинати, пружні рухи виконувати прискорено.



Рис. 16.

8. Для косих м'язів живота і тулуба — «косар». В. п. — стійка ноги нарізно, руки внизу. Ритмічні півприсіди з поворотом тулуба і маховими рухами рук управо і вліво до висоти плечей. Дихання ритмічне. Темп середній. Рухи руками в кожен бік також супроводжуються поворотами голови і різким видихом.

9. Для м'язів живота. В. п. — лягти горілиць, руки вздовж тулуба. Сісти без допомоги рук — видих і повернутися у в. п. — вдих. Темп середній.

10. Для всіх груп м'язів. В.п. — стійка ноги нарізно. Піднімаючи руки з гантелями вправо, сісти на підлогу зліва від гомілок. Те ж саме — в інший бік. Темп і дихання повільні. Щоразу повертати голову в сторону піднятих рук (рис. 16).

11. Для м'язів ніг. В. п. — стійка ноги разом, руки внизу. Присісти і відвести одну ногу в сторону, руки з гантелями вперед. По черзі згинати одну ногу і випрямляти другу, переносячи вагу тіла на зігнуту ногу. Дихання рівномірне.



Рис. 17.

Темп повільний. Намагайтеся не нахиляти тулуб уперед (рис. 17).

Комплекс восьмий

1. Для м'язів рук. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. Виконувати невеликі круги прямими руками в бічній площині. Дихання рівномірне. Темп середній.

2. Для м'язів плечового пояса. В. п. — те ж саме. Згинати руки за спиною, зводячи лопатки і з'єднуючи під ними гантелі. Темп і дихання повільні. Тулуб уперед не нахиляти.

3. Для м'язів тулуба. В. п. — стійка ноги нарізно, руки внизу. Виконувати нахили тулуба вліво і вправо, піднімаючи протилежну руку вгору, а однойменну згинаючи до грудей. Ноги не згинати. Стежте, щоб тулуб рухався в одній площині. Дихання рівномірне. Темп середній.

4. Для м'язів ніг. В. п. — стійка ноги разом, руки з гантелями на талії. Виконувати присідання на носках, відставляючи по черзі то праву, то ліву ногу в сторону. Темп і дихання повільні. Тулуб весь час тримайте прямо, голову вперед не нахиляйте.

5. Для косих м'язів живота. В. п. — лягти горілиць, ноги з прив'язаними до ступень гантелями випростати, руки в сторони. Піднімаючи ноги, опускайте їх управо і вліво, намагаючись не відривати плечей од підлоги. Дихання рівномірне. Темп середній. Стежте, щоб руки не зрушувалися з місця (рис. 18).

6. Для м'язів рук і грудей. В. п. — лягти горілиць, руки вздовж тулуба. По черзі піднімати випростані руки вгору, спиною щільно притискуватися до підлоги. Дихання довільне. Темп середній.



Рис. 18.

7. Для м'язів спини. В. п. — лягти животом на стіл чи табуретку, ступні ніг закріпити, руки з гантелями опустити. Прогинаючи спину і піднімаючи голову вгору, піднімайте тулуб над столом чи табуреткою якнайбільше, відводьте руки в сторони назад — вдих. Темп повільний. Спину прогинати якнайбільше.

8. Для м'язів рук. В. п. — упор лежачи на гантелях. Згинання й розгинання рук в упорі. Дихання довільне. В повільному темпі можна виконати до відказу. Ноги і тулуб весь час прямі.

9. Для м'язів спини і косих живота. В.п. — широка стійка, руки в сторони. Нахилитися вперед з поворотом тулуба, торкаючись лівою рукою носка правої ноги; випрямитися і знову нахилитися, торкнувшися правою рукою носка



Рис. 19.

лівої ноги. Нахилятися — видих, випрямлятися — вдих. Ноги прямі, спина прогнута.

10. Для м'язів грудей і шиї. В. п. —станьте у борцівський «міст» (спиратися на підлогу головою і ногами),руки з гантелями випростайте вздовж тулуба Дугами піднімайте прямі руки вгору — опускайте їх, аж поки торкнетеся гантелями підлоги. Стоячи на «мосту», намагайтеся якнайбільше прогинатися. Темп повільний. Дихання довільне (рис. 19).

11. Для м'язів ніг. В. п. — присядьте,відставивши одну ногу в сторону, руки з гантелями притисніть до талії. По черзі згинаючи одну ногу і випрямляючи другу, переносьте вагу тіла на зігнуту; намагайтеся не нахиляти тулуб уперед. Дихання рівномірне. Темп повільний. Фіксуйте вагу тіла на зігнутій нозі.

Комплекс дев'ятий

1. Для м'язів рук, ніг і спини. В. п. — стійка ноги разом, руки внизу. Піднімати руки вгору — назад і, відставляючи по черзі то одну, то другу ногу назад, прогнутися — вдих. Опускати руки через сторони вниз до в. п. — видих. Темп середній. Піднімаючи руки, голову відводьте назад.

2. Для м'язів рук, ніг і спини. В. п. — те ж саме. Присідати по черзі на одній нозі, відставляючи другу в сторону, нахиляючись до неї — видих. Однойменною рукою торкайтеся ступні відведеної ноги, а протилежну руку піднімайте вгору. Темп повільний. Намагайтеся присідати якнайглибше.

3. Для м'язів рук, ніг і косих живота. В. п. — стати на коліна, руки внизу. Піднімаючи руки вправо, сядьте на підлогу зліва від гомілок; потім, піднімаючи руки вліво, сядьте справа. Голову повертайте в сторону випростаних рук. Дихання довільне. Темп середній. Стежте за ритмічністю присідань.

4. Для м'язів рук і лопаток. В. п. — ноги на ширині плечей, гантелі тримайте за одну кулю. По черзі згинайте руки, відводячи одну з них за голову, а другу — за спину так, щоб торкнутися вільними кулями гантелей одна одної за лопатками. Тулуб прямий. Дихання довільне. Темп середній (рис. 20).

5. Для м'язів живота і таза. В. п. — лягти горілиць, ноги з прив'язаними до ступень гантелями випростати, руки підняти вгору і покласти на підлогу за головою. Піднімаючи прямі ноги вгору і підводячи таз, опустіть їх за голову, торкнувшись гантелями підлоги,— видих. Темп середній. Ноги прямі, дихання не затримувати (рис. 21).

6. Для м'язів тулуба. В. п. — широка стійка, руки з гантелями вгорі з'єднані над головою. Кругові обертання тулуба (послідовно нахиляти його вперед праворуч, назад ліворуч), потім у зворотному напрямі. При нахилах тулуба вперед — видих, при нахилах назад — вдих. Темп повільний. Руки весь час з'єднані.

7. Для м'язів рук. В. п. — упор лежачи, ноги розведені в сторони. По черзі згинайте одну руку і переносьте на неї вагу тіла, а другу випрямляйте — видих. Поверніться у


Рис. 20.

в. п. — вдих. Темп повільний. Не нахиляти голови і не опускати тулуба.

8. Для м'язів попереку. В. п. — лягти грудьми на стіл і обхопити його руками, ноги з прив'язаними до ступень гантелями стоять на підлозі. Прогинаючись, піднімайте прямі ноги назад — угору, грудьми притискуйтесь до столу. Темп повільний. Дихання довільне. Намагайтеся підняти прямі ноги і прогнути спину (рис. 22).

9. Для м'язів рук і грудей. В. п. — ляжте горілиць, руки розведіть у сторони і покладіть на підлогу. Піднімаючи руки, схрещуйте їх над головою. Темп середній. Дихання спокійне.

10. Для м'язів шиї та грудей. В. п. — стати у борцівський «міст», руки випростати вздовж тулуба. Піднімати прямі руки вгору, аж поки не торкнетеся гантелями підлоги за головою, — вдих. Повернутися у в. п. — видих. Темп середній. Якнайсильніше прогинатися в спині.

11. Для м'язів ніг. В. п. — стійка ноги


Рис. 21.


Рис. 22.

разом, руки внизу. По черзі присідайте на одній нозі, випрямляючи другу і водночас, тримаючи перед собою випростані руки («пістолет»), голову не опускайте — видих. Темп повільний. Уникайте різких присідів.

Комплекс десятий

1. Для м'язів рук. В. п. — сісти на стілець, гантелі тримати біля плечей. По черзі і одночасно вижимати їх угору. Дихання довільне. Темп середній.

2. Для трицепсів. В. п. — те ж саме, гантелі за головою. По черзі розгинати руки з-за голови, додержуючи тих же вказівок.

3. Для м'язів кистей. В. п. — сісти на стілець, передпліччя покласти на коліна, кисті рук з гантелями звисають перед колінами. Згинання й розгинання кистей, відведення і приведення їх, кругові обертання кистей у променево-зап'ясних суглобах. Дихання рівномірне. Темп середній. Робіть рухи якнайбільшої амплітуди.

4. Для зміцнення сили пальців. Стискування тенісних м'ячів. До 60 разів у два підходи. Цю вправу можна також виконувати поза комплексом (під час прогулянки за місто, по дорозі на роботу тощо).

5. Для м'язів шиї. В. п. — стійка ноги нарізно, тулуб нахилений уперед, голова опущена, руки спираються на трохи зігнуті колі-

на. Ґантелі підвішені на стрічках, що надягнуті на голову. Піднімати й опускати голову. Дихання довільне. Темп середній.

6. Для м'язів тулуба. В. п. — стійка ноги нарізно. Нахили тулуба в сторону — видих, повернення у в.п. — вдих. Одна рука з гантеллю, згинаючись, піднімається вище талії, протилежна опускається до колін. Темп повільний. Намагайтеся робити нахили якнайбільшими.

7. Для м'язів спини. В. п. — лягти долілиць на підлогу чи лаву, носки ніг закріпити. Кисті рук з гантелями лежать на потилиці. Прогинати спину, піднімаючи голову вгору. Темп повільний. Дихання рівномірне. Якнайбільше прогинайтеся в спині (рис. 23).

8. Для м'язів черевного преса. В. п. — лягти горілиць, гантелі притиснуті до потилиці. Піднімати тулуб уперед до положення сидячи — видих. Темп середній. Намагайтеся не відривати ніг од підлоги, переходьте в положення сидячи зусиллям м'язів живота.

9. Для м'язів ніг. В. п. — стійка ноги разом, руки з гантелями біля плечей. Присісти на носках — видих. Темп середній.

10. Для м'язів ніг. В. п. — стійка ноги разом, одна рука зігнута, гантель — біля плеча. Присідати по черзі на однойменній нозі, другу ногу й однойменну руку випростати вперед для підтримання рів-



Рис. 23.

новаги — видих. Темп середній. Не робіть надто різких присідань.

11. Для м'язів ніг і тулуба. В. п. — випад уперед: одна нога попереду і сильно зігнута, друга — позаду і трохи зігнута, спирається на всі пальці. Стрибками зміна положення ніг. Дихання довільне.

ГУМА — ПОСТІЙНИЙ СУПУТНИК

Ні гантелі, ні гумові амортизатори не мають самостійного спортивного значення: у вправах з ними ніколи не влаштовуються змагання, в яких можна було б помірятися силою з суперниками. Це типові допоміжні снаряди для розвитку сили, до яких часто вдаються спортсмени багатьох спеціальностей. Гумові амортизатори чи еластичні бинти (між ними немає різниці) здавна стали постійними супутниками штангістів, лижників, плавців, легкоатлетів, представників ще багатьох видів спорту.

Така популярність гуми пояснюється тим, що з нею можна виконувати багато загальних вправ, спрямованих на значний розвиток фізичної сили. З неменшим успіхом її застосовують і як засіб удосконалення в спеціальній підготовці.

Так само велике й оздоровче значення вправ з гумою, причому перед гантелями вона має ту перевагу, що через портативність і практичну невагомість її можна завжди і скрізь тримати напохваті.

Для запропонованих занять треба мати гумовий амортизатор завдовжки 2,5—3 *м* — залежно від вашого зросту. Коли гума має деякий запас довжини, це на краще. Під час занять кінці її два-три рази обмотують навколо долонь — так вона краще тримається в руках. Виконуючи вправи з гумою і палицею (наприклад, імітацію важкоатлетичного жиму), гуму треба обмотувати навкруги палиці, яка перетворюється на гриф «штанги». Зустрічаються вправи, в яких радять робити петлі з гуми, щоб вставляти в них ноги, надягати петлю на голову тощо. Ось чому не завадить мати зайвих кілька десятків сантиметрів гуми.

Спеціальну гуму в крайньому разі може замінити вже згадуваний нами еластичний бинт, стрічки, нарізані з старих автомобільних чи велосипедних камер, зрештою звичайна господарча гума. Її треба скласти щонайменше вчетверо, щоб вона чинила достатній опір.

До речі, постійний опір — ще одна позитивна якість гуми. Хоч яку вправу на розтягування ви виконали, гуму ніколи не треба відпускати різко. Плавно повертаючи її у вихідне положення, м'язи дістають своєрідне «зворотне» навантаження, що також позитивно позначається на їхньому розвитку, на зростанні рівня сили.

Що ж треба знати для самостійних оздоровчих занять чи для розвитку сили з допомогою гуми в домашніх умовах? Все те, про що докладно розповідалося у розділах, які передують заняттям з гантелями; головні ви-

моги і методичні вказівки тут повністю збігаються. Тим з вас, хто пропустив ці розділи через те, що не має гантелей, і тому вирішив вправлятися лише з гумою, ми радимо повернутися до них і уважно перечитати. Все сказане там зберігає свою силу також на заняттях з гумою.

Додамо ще кілька порад. У переважній більшості випадків вправи з гумою мають плавний характер, їх просто важко виконувати швидко, різко, як це можна робити в окремих випадках з гантелями. Тому гума не так добре позначається на розвитку однієї з найголовніших фізичних якостей — швидкості. Щоб компенсувати цю ваду, якщо ви мрієте з часом стати спортсменом, треба в розминці більше уваги приділяти бігові, а у вільні від занять з гумою дні вдаватися до різних рухливих ігор — волейбола, баскетбола, теніса, настільного теніса, бадмінтона; виконувати невеликі, але інтенсивні кросові пробіжки з прискореннями. Можна також вводити до комплексу дві-три вправи без гуми, спрямовані на розвиток швидкості, які виконувалися б різко, прискорено, — вільні махи руками, ногами, стрибки на місці тощо.

В наведених нижче комплексах зазначено ширину й висоту хвату гуми. Зрозуміло, що в міру зростання вашої фізичної сили виконання вправ весь час полегшуватиметься і дійде, зрештою, такого рівня, що ви майже не відчуватимете навантаження. Як його збільшити? Дуже просто: звужуючи або знижуючи

хват гуми. Наприклад: ви розтягуєте гуму перед грудьми, захопивши її на ширині плечей. Приблизно через два місяці ви вже не відчуватимете колишнього напруження, виконання вправи не потребуватиме помітних зусиль. Відтепер захоплюйте гуму на трохи вужчому відрізку, меншому від ширини своїх плечей і ви одразу відчуваєте, як зросте навантаження. Коли ці можливості будуть повністю вичерпані, можна збільшувати кількість повторень вправ, виконуючи їх у два підходи тощо. Час від часу, приблизно один раз на рік, змінюйте гумовий амортизатор, а еластичні бинти й інші його замінники — навіть частіше. Не забувайте, що гума поступово розтягується і стає слабкішою, не такою пружною, як у перші дні занять.

Правила дихання залишаються такі ж самі, як і при тренуваннях з гантелями, хоча в більшості вправ ми зазначатимемо моменти вдиху і видиху. Пам'ятайте: якнайменше натужувань і ніякої затримки дихання. Організм весь час має одержувати необхідну для оптимальної діяльності кількість свіжого повітря. Ще раз нагадаємо, що кожна вправа з гумою розрахована на повторення до 10 разів. Якщо на початку це буде забагато для вас, робіть 6—7—8 повторень, щоб згодом виконувати їх 10 разів, потім поступово зменшувати довжину гуми, а з часом і збільшувати кількість повторень, переходити до методу двох підходів.

Комплекс перший

1. Для дельтовидних м'язів. В. п. — стійка ноги нарізно, на середині гуми, руки утримують її внизу. По черзі піднімати прямі руки вгору. Дихання довільне. Темп повільний. Ноги не згинати, тулуб незначно прогинати.

2. Для м'язів рук і спини. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору, гума закріплена вгорі. Нахили вперед, опускаючи руки вниз і відводячи їх назад,— видих. Темп повільний. Ноги не згинати, голову не опускати.

3. Для м'язів рук і спини. В. п. — стійка ноги разом на середині гуми, руки зігнуті до плечей, гума за спиною. Розгинати руки вгору — вдих. Темп повільний. Голову не опускати, тулуб незначно прогнути.

4. Для м'язів плечового пояса. В. п. — стійка ноги нарізно на середині гуми, зігнуті руки утримують її за головою. По черзі розгинати кожну руку в сторону. Дихання рівномірне. Темп повільний. Тулуб прямий, лікті не опускайте вниз (рис. 24).

5. Для м'язів лопаток. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вперед, тримають гуму на ширині плечей. Розводити руки в сторони — вдих, розтягуючи гуму і зводячи лопатки. Повернутися у в. п. — видих. Темп повільний. Намагайтеся не розслабляти м'язи.

6. Для м'язів спини. В. п. — стійка ноги нарізно, гума закріплена вгорі посередині, руки вгору. Нахиляючись назад і прогинаючи спину, опускайте тулуб якнайближче до підлоги. Темп повільний. Руки тримайте прямими,

голову відводьте назад, ноги згинайте в колінах якнайбільше.


Рис. 24.

7. Для м'язів рук, спини і косих — живота. В. п. — стійка ноги нарізно на середині гуми, ступні паралельно, руки зігнуті до плечей. Повороти в сторони, нахиляючись уперед і розводячи руки в сторони — видих. Повернутися у в. п. — вдих. Темп повільний. Голову відводьте назад, спину намагайтеся прогинати і зводити лопатки.

8. Для м'язів рук і ніг. В. п. — стійка ноги разом, руки вперед, гума закріплена посередині позаду. По черзі робити випади вперед то правою, то лівою ногою, руки щоразу водночас опускати вниз і відводити назад. Дихання довільне. Темп середній. Голову і тулуб весь час старайтеся тримати прямо.

9. Для м'язів ніг і спини. В.п. — стійка на одній нозі. Закріпіть гуму попереду, зробіть петлю і надягніть на одну ногу; тримайтеся однією рукою за спинку стільця, другу руку покладіть за спину, ногу з гумою випростайте вперед. Опускаючи пряму ногу вниз — назад, розтягуйте гуму. Виконайте кожною ногою. Дихання довільне. Темп повільний. Намагайтеся тримати ногу прямою, не розкачуйте тулуба (рис. 25).

10. Для м'язів шиї і черевного преса. В. п.— ноги разом, гуму притиснути до підлоги п'ята-



Рис. 25.

ми, руки на талії, на голову надягніть лямку з гуми так, щоб вона була на маківці. Нахиляйте вперед тулуб і голову — видих. Повертаючись у в. п., розтягуйте гуму — вдих. Темп повільний. Намагайтеся якнайповніше випрямлятися (рис. 26).

Комплекс другий

1. Для м'язів рук. В. п. — стійка ноги нарізно носками на середині гуми, руки утримують її внизу. Підняти прямі руки в сторони — вгору — вдих і опустити їх униз — видих. Темп повільний. Намагайтеся не відхилятися назад, голову трохи підводьте вгору.

2. Для м'язів черевного преса і рук. В. п. — стійка ноги нарізно, гума за середину закріплена вгорі, руки вперед. Нахилитися вперед,



Рис. 26.


Рис. 27.

опускаючи руки вниз і відводячи їх якнайвище — видих. Повернутися у в. п. — вдих. Темп повільний. Ноги в колінах не згинати.

3. Для м'язів рук. В. п. — стійка ноги нарізно, гуму закріпити за середину вгорі, зігнуті руки тримають гуму за спиною. Розгинати руки за спиною вниз. Дихання довільне. Темп повільний.

4. Для м'язів рук і спини. В. п. — стійка ноги нарізно, носками на середину гуми, утримувати її в опущених униз руках. Згинаючи руки перед грудьми, відхилитися назад, лікті підняти вгору — вдих. Повернутися у в. п. — видих. Темп повільний. Всі рухи виконувати злито.

5. Для м'язів ніг і живота. В. п. — стійка ноги разом, руки з натягнутою гумою відвести назад якнайвище. Випади вперед по черзі правою і лівою ногою, нахиляючись вперед — видих. Повернутися у в. п. — вдих. Темп середній. У випадах голову відводити назад, грудьми торкатись стегна зігнутої ноги.

6. Для м'язів спини і рук. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вперед, закріпити гуму за середину попереду. Відхиляючись назад, руки вгору і прогнутися у тулубі. Темп і дихання повільні. Старайтеся якнайбільше прогинатися в спині (рис. 27).

7. Для м'язів плечового пояса, косих і прямих живота. В. п. — широка стійка, руки вгору, закріпити гуму за середину вгорі. На-

хиляючись вперед, трохи розвертайте тулуб і по черзі торкайтеся обома руками однієї ноги — видих. Темп повільний. Не згинайте ніг.

8. Для м'язів ніг. В. п. — стійка ноги нарізно на середині гуми, присісти і захопити гуму руками якнайнижче. Розтягуючи гуму, випрямити ноги — вдих. Темп повільний. Намагайтеся тягнути гуму силою ніг при вставанні. Тулуб нахиляти.

9. Для м'язів ніг і спини. В. п. — стійка на одній нозі, закріпити гуму попереду, другу ногу вставити в петлю, зроблену на кінці гуми, руками триматися за спинку стільця. В повільному темпі махи ногою з гумою, якнайдалі відводячи її назад. Виконувати по черзі кожною ногою. Дихання довільне. Ноги тримати прямими.

10. Для м'язів шиї і рук. В. п. — борцівський «міст», закріпити гуму позаду, руки вгорі за головою. По черзі згинати руки до грудей, розтягуючи гуму. Дихання довільне. Темп повільний. Старайтеся якнайбільше прогинатися в спині.

Комплекс третій

1. Для дельтовидних і трапецієвидних м'язів. В. п. — стійка ноги нарізно, руки з гумою опущені вниз, хват трохи ширше плечей. Підняти руки вгору і, розтягуючи гуму, розвести їх прямими в сторони — вдих. Повернутися у в. п. — видих. Темп повільний. Випрямляти руки до кінця.

2. Для грудних і дельтовидних м'язів. В. п. — стійка ноги разом, руки тримають

гуму на ширині плечей на рівні підборіддя. Розвести прямі руки в сторони — вдих і повернутися у в. п. — видих. Темп повільний. Повністю випрямляти руки, зводити лопатки.

3. Для м'язів рук. В. п. — стійка ноги нарізно на середині гуми, взятися за неї на рівні плечей. Підняти руки вгору — вдих і повернутися у в. п. — видих. Темп повільний. Повністю випрямляти руки.

4. Для м'язів черевного преса. В. п. — стійка ноги нарізно, стати спиною до гуми, закріпленої за середину, утримувати її руками біля плечей. Нахили тулуба вперед — видих, повернення у в. п. — вдих. Вправа виконується двічі: спочатку в середньому, потім — у швидкому темпі. Стежити за диханням, не згинати ніг (рис. 28).

5. Для згиначів рук. В. п. — стійка ноги нарізно на середині гуми, кінці її намотати на середину палиці, руки внизу долонями вперед (хват знизу). Зігнути руки в ліктях — вдих і повільно опустити вниз — видих. Не відхиляти тулуба (рис. 29).

6. Для м'язів плечового пояса. В. п. — закріпити гуму за середину, сісти спиною до неї, руками вгорі взятися за кінці. Кругові оберти руками справа наліво, потім зліва направо. Дихання довільне. Темп середній. Руки і тулуб прямі.

7. Для м'язів рук і плечового пояса. В. п. — стійка ноги нарізно на середині гуми, намотати її кінці на палицю, тримати палицю внизу (хватом згори). Підняти палицю на груди, випрямити руки вгору, повільно



Рис. 28.



Рис. 29.



Рис. 30.



Рис. 31.



Рис. 32.

опустити палицю на груди, потім вниз (імітація жиму). Дихання: на початку вправи зробити піввдих, піднявши руки вгору, — видих. Темп середній. Стежити за диханням і ритмом виконання (рис. 30).

8. Для м'язів плечового пояса і рук. В. п. — стійка ноги нарізно, закріпити гуму посередині, стоячи обличчям до неї, руками взятися за кінці. По черзі виконувати прямими руками рухи: одна рука вгору — друга вниз і т. д. Дихання довільне. Темп повільний. Намагайтеся не згинати рук (рис. 31).

9. Для м'язів спини. В. п. — закріпити гуму посередині, сісти обличчям до неї, прямі ноги спираються на опору, руками тримати гуму за кінці біля плечей. Відхиляти тулуб якнайбільше назад — вдих. Повернутися у в. п. — видих. Темп середній (рис. 32).

10. Для трапецієвидних, грудних і м'язів рук. В. п. — стійка ноги нарізно, закріпити гуму за середину вгорі, взятися за її кінці, руками вгорі. Зігнути руки до плечей і розігнути їх униз — видих, плавно повернутися у в. п. — вдих. Темп середній. Не нахиляти тулуба.

11. Для м'язів ніг. В. п. — стійка ноги разом, спиною до гуми, закріпленої посередині на рівні пояса. Обмотати її навкруги талії і притримувати руками, тулуб трохи нахилений вперед. Біг на місці, високо піднімати коліна. Виконується у два підходи протягом 30 секунд кожний: спочатку в середньому, потім у швидкому темпі. Дихати ритмічно, не послаблювати натягування гуми.

Комплекс четвертий

1. Для грудних і дельтовидних м'язів. В. п. — стійка ноги разом, руки спереду на рівні підборіддя утримують гуму на ширині плечей. Розведення прямих рук у сторони — вдих, повернення у в. п. — видих. Темп середній. До кінця випрямляти руки.

2. Для згиначів рук. В. п. — стійка ноги нарізно на середині гуми, руки опущені і захоплюють гуму хватом знизу. Згинання й розгинання рук у ліктях. Можна виконувати у два прийоми: спочатку одночасно згинати обидві руки, потім — кожну по черзі чи навпаки. Темп середній. Стежити за ритмічністю дихання.

3. Для м'язів плечового пояса і рук. В. п. — сісти на стілець, пропустити гуму під ним і взятися руками за кінці. Повільно зігнути руки до плечей і розігнути їх угору. Дихання довільне. Темп спокійний (рис. 33).

4. Для м'язів черевного преса. В. п. — стійка ноги нарізно, спиною до гуми, закріпленої посередині вгорі, руки вгорі захоплюють гуму. Нахили тулуба вперед — видих, повернення у в. п. — вдих. Темп середній. Руки і ноги прямі.

5. Для м'язів спини. В. п. — сісти на стілець обличчям до закріпленої посередині гуми, спираючись ногами на опору, захопити гуму і, розтягуючи її, відхиляти тулуб назад до положення лежачи — вдих. Темп середній. Дихання ритмічне.

6. Для м'язів ніг. В. п. — стійка ноги на-



Рис. 33.

різно на середині гуми, зробити присід, захопити гуму руками до плечей. Повільно підвестися — вдих і повільно присісти — видих, швидко підвестися — повільно присісти і т. д. Стежити за диханням і зміною ритму виконання (рис. 34).

7. Для м'язів живота. В. п. — лягти горілиць ногами до гуми, руки вздовж тулуба долонями вниз, закріпити гуму за середину, петлями надягнути на ступні. Піднімання ніг до кутів у 45 і 90°. Можна виконувати у два прийоми — піднімати ноги одночасно і по черзі. Дихання довільне. Ноги прямі (рис. 35).

8. Для м'язів живота і ніг. В. п. — те ж саме. Підняти ноги до кута у 45°. Розведення і зведення ніг навхрест, щоб кожна з них по черзі була зверху. Дихання довільне. Темп середній. Ноги весь час залишаються на одному рівні.

9. Для м'язів тулуба. В. п. — широка стійка на середині гуми, руки утримують її вгорі. Вправу виконують у два прийоми: нахили тулуба праворуч і ліворуч, потім пружні рухи. Дихання ритмічне. Темп середній. Не згинати ніг і рук.

10. Для м'язів ніг. В. п. — закріпити гуму на рівні пояса



Рис. 34.

позаду, обмотати навкруги талії, притримуючи її руками, тулуб трохи нахилити вперед. Сильно натягуючи тулубом гуму, виконати біг на місці з високим підніманням колін. Це можна робити у два прийоми — в середньому і швидкому темпі по 30 секунд. Дихати ритмічно і не послаблювати натягу гуми.



Рис. 35.

Комплекс п'ятий

1. Для дельтовидних і трапецієвидних м'язів. В. п. — стійка ноги нарізно, гума в опущених руках, розведених трохи ширше плечей. Підняти прямі руки вперед — угору і, розтягуючи гуму, розвести їх в сторони — вдих. Повернутися у в. п. — видих. Темп повільний. Стежити за диханням.

2. Для дельтовидних, трапецієвидних м'язів і розгиначів рук. В. п. — стійка ноги нарізно на середині гуми, руки утримують її біля плечей. Підняти руки вгору — вдих, повернутися у в. п. — видих. Темп повільний. Повністю випрямляти руки.

3. Для м'язів черевного преса. В. п. — стійка ноги нарізно, спиною до гуми, закріпленої посередині, руки тримають кінці гуми біля плечей. Нахили тулуба вперед — видих, повернутися у в. п. — вдих. Темп середній. Не згинати ніг у колінах.

4. Для м'язів плечового пояса. В. п. — стійка ноги нарізно, спиною до гуми, закріпленої за середину, руками взятися за кінці внизу. Кругові рухи прямими руками назад і вперед. Дихання довільне. Темп середній.

5. Для м'язів плечового пояса і рук. В. п. — те ж саме, тільки тулуб трохи нахилений вперед. Руки імітують плавання способом кроль на грудях — кожна по черзі круговими рухами йде вперед. Дихання довільне. Темп середній. Стежити за ритмічністю рухів рук, ноги в колінах не згинати.

6. Для грудних м'язів. В. п. — те ж саме, але руки розведені в сторони. Звести руки вперед — видих і повільно розвести їх в сторони — вдих. Темп повільний.

7. Для м'язів плечового пояса. В. п. — лягти долілиць головою до гуми, закріпленої за середину попереду, руки з гумою вгорі. Виконувати рухи руками, як при плаванні способом брас. Темп середній. Дихання ритмічне.

8. Для м'язів шиї й тулуба. В. п. — стійка ноги нарізно на середині гуми, руки на попереку, тулуб трохи нахилений вперед, голова опущена вниз, на ній петля з гуми. Випрямляючи тулуб, піднімати голову вгору і відхилятися назад, натягуючи гуму, — вдих, повернутися у в. п. — видих. Темп повільний.

9. Для м'язів живота і ніг. В. п. — сісти спиною до гуми, закріпити її за середину, ступні ніг вставити в петлі, ноги зігнути, руками спиратися позаду на підлогу. Вправу виконують у два прийоми — розгинаючи ноги

вперед одночасно і по черзі. При згинанні — видих, при випрямленні — вдих. Темп повільний (рис. 36).


Рис. 36.

10. Для м'язів ніг. В. п. — стійка ноги нарізно на середині гуми, тримати її руками за головою. Повільно присідати і швидко вставати. Виконати пружні присідання по декількаразів.

Комплекс шостий

1. Для м'язів спини і плечового пояса. В. п. — стійка ноги разом, руки тримають гуму на ширині плечей попереду. Розвести прямі руки в сторони — вдих, повернутися у в. п. — видих. Темп повільний. Руки весь час прямі.

2. Для розгиначів рук, дельтовидних і трапецієвидних м'язів. В. п. — стійка ноги нарізно на середині гуми, руки тримають її біля плечей, як у стартовому положенні для жиму. Повільно випрямити руки вгору — вдих. Повернутися у в. п. — видих (рис. 37).

3. Для згиначів рук. В. п. — стійка ноги нарізно на середині гуми, обкрутити нею палицю так, щоб вона перебувала на рівні опущених рук. Тримати палицю долонями назовні (хватом знизу). Згинання й розгинання рук у ліктях. Дихання довільне. Темп середній. Не відхиляти тулуба назад.

4. Для м'язів рук і плечового пояса. В. п. — стійка ноги нарізно на середині гуми, руки утримують її внизу. Згинаючи руки в ліктях, потягнути гуму до грудей, намагаючись якнайвище підняти лікті — вдих, повернутися у в. п. — видих. Темп повільний.

5. Для м'язів плечового пояса. В. п.— те ж саме. Піднімати прямі руки в сторони — вдих. Темп середній. Намагайтеся не згинати рук.

6. Для розгиначів рук. В. п. — стійка ноги нарізно на середині гуми, руки утримують її на рівні плечей за головою. Розпрямити руки вгору — вдих, повернутися у в. п. — видих. Темп повільний. Повністю випрямляти руки.

7. Для м'язів плечового пояса. В. п. — стійка ноги нарізно, обличчям до гуми, закріпленої посередині. Випростані вперед руки утримують її кінці. По черзі піднімати руки вгору і опускати їх униз — назад. Вправу виконують у два прийоми — в середньому і швидкому темпі. Дихання довільне. Не згинати рук.



8. Для м'язів живота. В. п. — стійка ноги нарізно, спиною до гуми закріпленої посередині вгорі, її кінці в руках за головою. Нахиляти тулуб уперед — видих і випрямляти його — вдих. Темп середній. Не згинати ніг у колінах.

9. Для м'язів ніг і спини. В. п. —

Рис. 37.

присід ноги нарізно на середині гуми, руками триматися за вкорочені її кінці. Розтягнути гуму до повного випрямлення ніг і тулуба — вдих, повернутися у в. п. — видих. Темп середній. Повністю випрямляти ноги і тулуб. Руки прямі.

10. Для м'язів рук і ніг. В. п. — випад уперед («ножиці»), стопа зігнутої ноги стоїть на середині гуми, кисті рук з гумою біля плечей. Повністю випрямляйте руки вгору і ноги в колінах. Дихання довільне. Темп середній. Чудова вправа для важкоатлетів.

11. Для м'язів рук і грудей. В. п. — лягти на лаву горілиць, гуму пропустити під лавою, тримаючись за неї біля плечей. «Вижимання» гуми лежачи. Дихання довільне. Темп повільний. Повністю випрямляти руки.

12. Для м'язів плечового пояса, рук і спини. В. п. — сісти обличчям до гуми, закріпленої посередині, руки вперед, взятися за гуму на рівні підборіддя. Якнайдалі відвести водночас обидві руки вниз — назад, зберігаючи невеликий нахил тулуба вперед. Дихання довільне. Темп середній. Стежте за тим, щоб тулуб увесь час залишався у зазначеному положенні.

13. Для м'язів спини. В. п.— сісти обличчям до гуми, закріпленої посередині, спираючись ногами на опору. Нахилитися вперед, обмотати гумою долоні і випрямити тулуб назад до положення лежачи — вдих. Повернутися у в. п. — видих. Темп повільний. Розтягуйте гуму плавно, без ривків.

14. Для м'язів ніг і черевного преса.

В. п. — стійка ноги нарізно, спиною до гуми, закріпленої посередині, обмотати гуму навкруги попереку, притримуючи її руками. Трохи нахиліть тулуб уперед і, сильно натягуючи гуму, протягом 30 сек. виконуйте біг на місці, високо піднімаючи коліна. Темп середній. Не послаблюйте натягу гуми, старайтеся якнайвище піднімати коліна.

Цей комплекс — найбільший за кількістю вправ і найрізноманітніший за їх змістом. Коли ви закінчите тренування за останнім з наших комплексів і почнете їх складати самі, радимо звернутися саме до цього, шостого. Хай він стане зразком того, в якій послідовності треба складати власні комплекси, можливо, й значно більші за обсягом, що залежатиме від ступеня вашої тренованості і поставленої мети.

Комплекс сьомий

1. Для найширшого і грудних м'язів. В. п. — стійка ноги нарізно, спиною до гуми, закріпленої вгорі. Взятися за її кінці долонями вниз. З силою зводити руки через сторони вниз — плавно повернутися у в. п. Вдих перед початком вправи, видих при зведенні рук. Темп повільний. Стежити за ритмом вправи і диханням (рис. 38).

2. Повторити попередню вправу, але руки тримати на гумі долонями назовні.

3. Для м'язів рук і плечового пояса. В. п. — стійка ноги нарізно, закріпити гуму за середину на висоті грудей, руками триматися за кінці гуми спереду. Розтягувати її

маховими рухами: права рука вгору, ліва — вниз і навпаки. Дихання довільне. Темп середній. Намагайтеся якнайдалі відводити руки вгору і вниз — назад.

4. Для м'язів спини і ніг. В. п. — стати на середину гуми однією ногою, нахилити тулуб уперед, руки утримують гуму внизу. Розгинати тулуб до повного випрямлення — вдих. Виконувати вправу, наступаючи на гуму то правою, то лівою ногою. Темп середній. Намагайтеся не затримувати дихання.

5. Для м'язів шиї й ніг. В. п. — стійка ноги нарізно на середині гуми, кінці її зв'язати, зробити, півприсід і надягнути гуму на голову. Розігнути ноги, тулуб і підвести голову — вдих. Темп середній. Добиватися повного випрямлення тіла.

6. Для м'язів рук і спини. В. п. — стати на одно коліно (можна й на два) обличчям до гуми, закріпленої посередині, руки з гумою вгорі. Нахилитися вперед — видих, потім випрямитися і, прогинаючись, відхилитися назад — вдих. Вправу виконують, стоячи то на одному, то на другому коліні. Темп середній. Якнайдалі відхилитися назад.

7. Для м'язів спини, плечового пояса і косих черевного преса. В. п. — широка



Рис. 38.


Рис. 39.

стійка на середині гуми, руки розведені в сторони. Зберігаючи це положення рук, нахилитися вперед — уліво і торкнутися носка лівої ноги правою рукою — видих. Те ж саме — вправо. Темп середній. Ноги не згинати (рис. 39).

8. Для м'язів ніг. В. п.— лежачи долілиць ногами до гуми, закріпленої за середину ступні вставити в петлі на кінцях гуми, руки під головою. Згинати ноги в колінах. Можна це робити у два прийоми: одночасно і по черзі. Дихання довільне. Темп середній.

9. Для м'язів ніг і живота. В. п. — лежачи горілиць головою до гуми, закріпленої посередині, ступні ніг вставити в петлі. Рухи ногами, як при їзді на велосипеді. Дихання довільне. Темп середній. Намагатися розтягувати гуму без ривників.

10. Для дихальної і серцево-судинної систем. В. п. — стійка ноги нарізно, руки утримують кінці гуми внизу. Стрибки через гуму, що править за скакалку. Дихання довільне. Темп швидкий. Виконувати протягом 30 секунд.

Комплекс восьмий

1. Для м'язів рук. В. п. — стійка ноги нарізно, руки підняті вгору, гума закріплена за середину спереду. По черзі опускати руки

вниз і відводити назад. Дихання довільне. Темп середній. Намагайтеся не розгойдувати тулуб і не горбитися.

2. Для м'язів плечового пояса і черевного преса. В. п. — стійка ноги нарізно спиною до гуми, закріпленої посередині, руки з гумою вгорі. Нахилятися вперед, згинаючи тулуб і торкаючись руками носків ніг, — видих. Темп повільний. Ноги прямі.

3. Для м'язів рук і ніг. В. п. — стійка ноги нарізно, гума посередині закріплена вгорі, руки зігнуті до плечей і натягують гуму. Присідати на всю ступню, згинаючи тулуб уперед і витягуючи руки вперед, — видих. Темп повільний. Не затримуйте дихання.

4. Для м'язів рук. В. п. — стійка ноги нарізно на середині гуми, руки з гумою відведені назад. По черзі згинати лікті вгору і відводити назад. Дихання довільне. Темп середній. Тулуб весь час прямий.

5. Для м'язів спини і рук. В. п. — стійка ноги нарізно, гума закріплена спереду посередині, руки підняті вгору і утримують гуму. Відхилятися назад, сильно прогинаючи спину. Дихання довільне. Темп повільний.

6. Для м'язів ніг і рук. В. п. — стійка ноги разом на середині гуми, руки випростані вперед і натягують гуму. По черзі виконуйте випади вперед — назад то правою, то лівою ногою, водночас піднімаючи руки вгору. Дихання довільне. Темп середній. Стежте, щоб нога, яка залишається на гумі, міцно притискувала її, щоб гума була весь час натягнутою.

7. Для косих м'язів живота, грудей і м'язів рук. В. п. — стійка ноги нарізно боком до гуми, закріпленої посередині. Повороти тулуба в сторону, протилежну закріпленій гумі, по черзі вправо і вліво. Дихання довільне.

8. Для косих м'язів живота і м'язів рук. В. п. — широка стійка гума, закріплена посередині ззаду, руки з гумою підняті вгору. Нахиляючись уперед, трохи повертайте тулуб, опускаючи прямі руки вниз і торкаючись ними по черзі носка кожної ноги,— видих. Темп повільний. Ноги в колінах не згинати.

9. Для м'язів ніг. В. п. — стійка на одній нозі спиною до гуми, закріпленої вгорі. Руками взятися за спинку стільця, одну ногу відвести назад — угору, ступню просунути в петлю гуми. Опускати пряму ногу вниз до підлоги. Дихання ритмічне. Темп повільний. Голову і тулуб тримати прямо.

10. Для м'язів шиї і рук. В. п. — стати в положення борцівського «мосту» головою до гуми, закріпленої посередині, руки утримують гуму вгорі. По черзі або одночасно згинайте руки до грудей. Дихання довільне. Темп повільний. Намагайтеся якнайбільше прогинатися в спині (рис. 40).

Комплекс дев'ятий

1. Для м'язів плечового пояса. В. п. — стійка ноги нарізно на середині гуми, руки з гумою внизу. Підняти прямі руки в сторони — вгору — вдих, повернутися у в. п. — видих. Темп повільний. Намагайтеся не відхилятися назад, голову піднімайте вгору.

2. Для м'язів живота і плечового пояса. В. п. — стійка ноги нарізно, спиною до гуми, закріпленої посередині, руки тримають її кінці біля плечей. Нахилятися



Рис. 40.

вперед, сильно згинаючи спину, опускаючи руки вниз і відводячи їх якнайдалі назад,— видих. Темп повільний. Ноги в колінах не згинати.

3. Для м'язів рук. В. п. — стійка ноги нарізно, руки з гумою зігнуті за спиною, гума закріплена вгорі. Розгинання рук униз — видих, повернення у в. п. — вдих. Темп повільний. Тулуб весь час прямий.

4. Для м'язів рук і спини. В. п. — стійка ноги нарізно на середині гуми, руки з гумою внизу. Згинання рук перед грудьми, лікті відвести в сторони, відхилитися назад, сильно прогинаючись у спині. Дихання довільне. Темп повільний. Голову відводьте назад.

5. Для м'язів рук, живота і ніг. В. п. — стійка ноги разом, руки відведені назад якнайвище, гума закріплена позаду вгорі. Випади вперед по черзі правою і лівою ногою, нахиляючись вперед, намагаючись торкнутися грудьми стегна зігнутої ноги, — видих. Повернутися у в. п.— вдих. Темп середній.



Рис, 41,

6. Для м'язів плечового пояса. В. п. — стійка ноги нарізно на середині гуми, руки з гумою внизу і зведені позаду. Підняти прямі руки в сторони — вгору — вдих і опустити у в. п. Дихання довільне. Темп середній. Голову не опускати, тулуб прямий.

7. Для косих м'язів черевного преса, рук і ніг. В. п. — широка стійка, гума в середній своїй частині закріплена ззаду, руки вгорі. Нахиляти і повертати тулуб уперед — в сторони, згинаючи ноги, торкнутися лівою рукою п'яти правої ноги — видих. Те ж саме — в протилежний бік. Темп середній.

8. Для м'язів шиї і рук. В. п. — стати в положення борцівського «мосту» ногами до гуми, яка закріплена за середину, руки утримують її біля стегон. Піднімати прямі руки вгору і опускати їх за голову, торкаючись пальцями підлоги. Дихання довільне. Темп повільний. Руки прямі.

9. Для м'язів живота і ніг. В. п. — лягти долілиць ногами до гуми, закріпленої за середину вгорі; руки випростати і покласти долонями на підлогу, ноги, зігнуті в колінах, підняти якнайвище вгору, ступні вставити в петлі на гумі. Опускати ноги вниз, торкаючись підлоги, розтягуючи гуму. Дихання довільне. Темп середній (рис. 41).

10. Для м'язів ніг. В. п. — стійка ноги нарізно на середині гуми. Присісти якнайнижче, захопити гуму руками і звести їх за спиною — видих. Випрямлятися, розтягуючи гуму — вдих. Темп повільний. Не затримувати дихання.

Комплекс десятий

1. Для м'язів рук. В. п. — стійка ноги нарізно на середині гуми, руки зігнуті за головою так, щоб гума була за спиною, — видих. Випрямлення рук з-за голови вгору — назовні — вдих і повернення у в. п. — видих. Темп повільний. Голову не нахиляти, тулуб прямий.

2. Для м'язів плечового пояса і рук. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору, гума закріплена вгорі. Опускати руки вниз над головою, схрещуючи їх. Темп повільний. Дихання довільне. Не відхиляйте тулуба назад, голову підводьте вгору, руки не згинайте.

3. Для м'язів рук і плечового пояса. В. п. — широка стійка на середині гуми, руки утримують її внизу. Руки в сторони й назад — вдих, повернення у в. п.— видих. Темп повільний. Намагайтеся тримати тулуб весь час в одній площині, ноги не згинайте в колінах.

4. Для м'язів рук і ніг. В. п. — стійка ноги нарізно, руки зігнуті до плечей, утримують гуму, закріплену вгорі посередині. По черзі присідати на кожній нозі, другу ногу і руки з гумою випрямляти вперед («пістолет») — видих. Темп повільний. Присідати на повній ступні, трохи нахилятися вперед, таз опускати якнайнижче до підлоги, голову не нахиляти.

5. Для м'язів рук і спини. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вперед, гума закріплена попереду. Відхилятися назад, руки в сторони

і, прогинаючись в спині, голову відводити назад — вдих. Повернутися у в. п. — видих. Темп повільний. Стежте за ритмічністю дихання.

6. Для м'язів ніг. В. п. — стійка ноги разом, гума закріплена посередині вгорі, руки біля плечей натягують гуму. Виконуйте по черзі випади вперед правою і лівою ногою, прогинаючись в спині, руки вгору. Дихання довільне. Темп середній. Голову відводьте назад, не затримуйте дихання (рис. 42).

7. Для м'язів тулуба, рук і ніг. В. п. — стійка ноги разом, спиною до гуми, закріпленої посередині, руки відведені в сторони долонями вперед. Нахилитися вперед, прогнутися в спині, одну ногу відвести назад якнайвище («ластівка») — видих. Повернутися у в. п. — вдих. Те ж саме — на іншій нозі. Темп повільний. Ноги весь час прямі, голову відводити назад.

8. Для м'язів шиї й ніг. В. п. — стійка ноги нарізно на середині гуми, руки на талію. Ноги трохи зігніть, на голову надягніть лямку з гуми. Випрямляйте ноги і піднімайте голову вгору, розтягуючи гуму, — вдих. Повернутися у в. п. — видих: Темп повільний. Намагайтеся якнайповніше випрямити ноги і тулуб.



Рис. 42.

9. Для м'язів ніг і живота. В. п. — сісти обличчям до гуми, закріпленої посередині, руками спертися на стілець, ступні ніг вставити в петлі. Згинати ноги якнайближче до себе — видих. Повернутися у в. п. — вдих. Темп повільний.

10. Для м'язів тулуба і рук. В. п. — широка стійка на гумі, руки підняті вгору і натягують її. Нахили тулуба в сторони — видих без зміни положення рук. Вдих — при випрямленні тулуба. Темп повільний. Ноги і руки весь час прямі, голову не опускати.

ГАНТЕЛІ І ГУМА — РАЗОМ

А чи не можна тренуватися одночасно з гантелями й гумою для досягнення ще кращих результатів? Можна. Особливо корисне таке поєднання для молоді, яка прагне набути і великої сили, і красивих зовнішніх форм тіла.

Нижче наведено три об'єднані комплекси вправ з гантелями й гумою. В них ви ознайомитеся з основним принципом створення таких комплексів. Гума придатна для плавних вправ, з гантелями можна виконувати і плавні, і прискорені. Ці властивості слід враховувати, віддаючи перевагу одному з снарядів залежно од характеру вправи.

Всі три комплекси виконують протягом шести-дев'яти місяців (по два-три місяці на кожний). Вони мають залишитися для вас своєрідним орієнтиром і надалі, коли ви навчитеся самі складати такі об'єднані комплек-

си для гантелей і гуми, користуючись багатьма вправами, наведеними в нашому посібнику, добираючи найпридатніші для себе.

Але ні в якому разі не починайте занять саме з цих об'єднаних комплексів. Кожний снаряд має свою специфіку, і опанування її вимагає тривалого часу. Отже, спочатку тренуйтеся з одним снарядом, потім з другим, добре вивчіть їхні особливості, а вже після цього можна переходити й до об'єднаних комплексів. Наприклад, спочатку розучіть і виконуйте протягом 3 місяців комплекс з гантелями, наступні три місяці присвятіть комплексові з гумою, і так до засвоєння всіх наведених комплексів. Можна обрати й іншу методику: двічі на тиждень вправлятися з гантелями, тричі — з гумою. В наступні три місяці, навпаки, — три заняття віддавати гантелям, два — гумі. Другий варіант нам здається навіть трохи раціональнішим, бо він дає змогу частіше різноманітити вплив фізичних вправ на організм і м'язовий апарат, швидше розвинути значну фізичну силу.

Комплекс перший

Вправи з гантелями

1. Для м'язів рук і плечового пояса. В. п. — стійка ноги нарізно, руки з гантелями вперед. Пружні рухи прямими і зігнутими в ліктях руками в сторони — назад. Дихання довільне. Темп швидкий.

2. Для м'язів рук і плечового пояса.

В. п. — стійка ноги разом, одна рука вгорі, друга внизу. Пружні рухи прямими руками по черзі однією вгору — назад, другою вниз —назад. Дихання довільне. Темп швидкий.

3. Для м'язів спини. В. п. — стійка ноги разом, руки з гантелями біля плечей. Нахили тулуба вперед — видих. Повернутися у в. п.— вдих. Темп середній.

4. Для м'язів ніг і тулуба. В. п. — стійка ноги разом, руки з гантелями внизу. Випад уперед по черзі кожною ногою з поворотами тулуба і розведенням рук у сторони — видих. Повернення у в. п. — вдих. Темп середній.

5. Для м'язів черевного преса. В. п.— лягти горілиць, руки з гантелями вздовж тулуба долонями вниз, гантелі прикріплені до ступень. Піднімання прямих ніг на себе — видих. Повернутися у в. п. — вдих. Можна виконувати у два прийоми: піднімати водночас обидві ноги або кожну по черзі. Темп повільний.

6. Для м'язів черевного преса. В. п.— те ж саме. Згинання тулуба вперед до положення сидячи — видих. Темп середній. З часом вправу можна буде ускладнити: тримати гантелі в руках біля плечей, у випростаних руках тощо.

7. Для м'язів спини. В. п. — лягти долілиць, гантелі тримати в руках біля плечей. Сильно прогинати спину, підняти плечі над підлогою — вдих. Повернутися у в. п.— видих. Темп середній.

8. Для м'язів ніг, серцево-судинної і дихальної систем. В. п. — стійка ноги разом,

руки з гантелями на талії. Стрибки на місці на обох ногах. Темп швидкий. Виконати 20—25 стрибків.

Вправи з гумою

9. Для м'язів рук і плечового пояса. В. п. — стійка ноги разом, руки попереду і трохи натягують гуму, закріплену посередині вгорі. Пружні рухи прямими руками вниз. Дихання довільне. Темп швидкий.

10. Для м'язів рук і плечового пояса. В. п. — стійка ноги разом, руки утримують гуму: одна вгорі, друга внизу; гума закріплена за середину попереду. Пружні рухи руками по черзі: однією вгору — назад, другою вниз — назад. Дихання довільне. Темп швидкий.

11. Для м'язів грудей і плечового пояса. В. п. — стійка, ноги разом, руки розведені в сторони, гума закріплена за середину позаду. Зведення прямих рук перед грудьми — видих і розведення їх якнайдалі назад — вдих. Темп середній.

12. Для м'язів грудей і найширших—спини. В. п.— стійка ноги разом, руки утримують закріплену вгорі посередині гуму. Опускання прямих рук униз через сторони — видих. Повернення у в. п. — вдих. Темп середній.

13. Для м'язів черевного преса і таза. В. п. — лягти ногами до гуми, закріпленої посередині, ноги вставити в петлі. Піднімання прямих ніг угору — видих. Повернутися у в. п. — вдих. Темп середній.

14. Для м'язів спини, сідничних і задньої

поверхні стегна. В. п. — стійка ноги нарізно на середині гуми, руки утримують гуму внизу, тулуб нахилений вперед. Розгинання тулуба — вдих. Нахил — видих. Темп повільний.

15. Для м'язів рук і ніг. В. п. — стійка ноги нарізно на середині гуми, руки внизу. Пружні присідання з підніманням рук уперед — видих. Темп середній.

16. Для м'язів ніг і тулуба. В. п. — стійка ноги разом на середині гуми, руки натягують її до плечей — вдих. Випади по черзі однією ногою вперед з розведенням рук у сторони і поворотами тулуба у бік виставленої ноги. Дихання довільне. Темп середній.

Комплекс другий

Вправи з гантелями для загального фізичного розвитку

1. В.п. — стійка ноги нарізно, руки з гантелями внизу. Підняти прямі руки через сторони вгору і вийти на носки — вдих, повернутися у в. п. — видих. Темп середній.

2. В. п. — стійка ноги нарізно, руки з гантелями внизу долонями вперед. Згинання й розгинання рук у ліктьових суглобах. Дихання довільне. Темп середній.

3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки з гантелями в сторони. Звести руки вперед, водночас підняти одну ногу і торкнутися носком гантелей — видих. Виконувати кожною ногою по черзі. Дихання ритмічне. Темп середній.

4. В. п. — широка стійка, руки з гантелями внизу. Пружні нахили тулуба вперед

з одночасним розведенням рук у сторони. Дихання довільне. Темп середній.

5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки з гантелями внизу — вдих. Присісти руки вперед — видих. Темп швидкий.

6. В. п. — стійка ноги нарізно, руки з гантелями внизу. По черзі нахиляти тулуб вліво і вправо, піднімаючи протилежну нахилові руку до пахви («насос»). Дихання довільне. Темп середній.

7. В. п. — широка стійка, руки з гантелями розведені в сторони. Нахили тулуба вперед з поворотом по черзі до кожної ноги, торкнутися гантеллю носка різнойменної ноги, друга рука йде в сторону — назад — видих. Повернутися у в. п. — вдих. Темп середній.

8. В. п. — ноги разом, гантелі біля плечей. Підскоки на носках з розведенням і зведенням рук і ніг. Дихання довільне. Темп швидкий.

Вправи з гумою

9. Для м'язів рук і плечового пояса. В. п. — стійка ноги нарізно, руки утримують гуму внизу на ширині плечей. Розтягуючи гуму, розвести руки в сторони і водночас підняти їх угору — вдих. Згодом вправу можна ускладнювати: опускати гуму за голову, потім за спину. Темп повільний.

10. Для м'язів рук. В. п. — стійка ноги нарізно на середині гуми, руки утримують

її внизу. Згинання рук у ліктьових суглобах одночасно або по черзі. Дихання довільне. Темп середній.

11. Для м'язів рук, плечового пояса і лопаток. В. п. — стійка ноги нарізно, руки із закріпленою гумою попереду. Розведення прямих рук у сторони — вдих. Повернутися у в. п. — видих. Темп середній.

12. Для м'язів грудей і рук. В. п. — стійка ноги нарізно, боком до закріпленої одним кінцем гуми. Взятися прямою рукою за другий кінець. Розтягуючи гуму, привести руку до грудей, трохи згинаючи її в лікті. Виконати кожною рукою. Дихання довільне. Темп середній.

13. Для м'язів рук і плечового пояса. В. п. — стійка ноги нарізно на середині гуми, руки утримують гуму внизу. Піднімати руки вперед з наступним розведенням їх у сторони і відведенням назад — вдих. Повернутися у в. п. — видих. Темп повільний.

14. Для м'язів плечового пояса і косих — живота. В. п.— широка стійка на середині гуми, руки в сторони. Нахили тулуба в сторони з поворотами. Дихання довільне. Темп повільний.

15. Для м'язів ніг. В. п. — присід, ноги нарізно на середині гуми, руки з гумою зведені за головою — видих. Швидко випрямитися — вдих і повільно присісти. Присідання пружні.

16. Для м'язів спини і ніг. В. п. — стійка ноги нарізно на середині гуми, тулуб нахилений уперед, руки з гумою за головою. Ви-

прямлення тулуба — вдих. Повернутися у в. п. — видих. Темп повільний.

Комплекс третій

Вправи з гантелями

1. Для м'язів плечового пояса і рук. В. п. — стійка ноги разом, руки з гантелями внизу долонями до стегон. Згинання рук у ліктях. Піднімаючи гантелі під пахви — вдих. Повернутися у в. п. — видих.

2. Для м'язів плечового пояса і трицепсів. В. п. — стійка ноги разом, руки зігнуті кистями до плечей долонями всередину. Піднімання гантелей вгору. Виконується у два прийоми — одночасно і по черзі кожною рукою. Дихання: при одночасному підніманні — вдих, в момент, коли гантелі перебувають угорі, при почережному — довільне.

3. Для косих м'язів живота і спини. В. п. — широка стійка, тулуб нахилити вперед, руки в сторони. Повернути тулуб управо і лівою рукою торкнутися правого носка — повернути тулуб уліво і правою рукою торкнутися лівого носка. Дихання довільне.

4. Для м'язів ніг і спини. В. п. — широка стійка, руки в сторони долонями вгору. Нахилити тулуб до лівої ноги, водночас згинаючи праву ногу, руками торкнутися гомілки лівої ноги — видих. Повернутися у в. п. — вдих. Те ж саме — у бік правої ноги.

5. Для м'язів черевного преса. В. п. — лягти горілиць, гантелі прикріпити до сту-

пень, руки в сторони. В повільному темпі взяти ноги на себе — видих, повернутися у в. п. — вдих.

6. Для м'язів черевного преса і привідних. В. п. — лягти горілиць, гантелі прикріпити до ступень, підняти прямі ноги на 20—30 *см* від підлоги, руки в сторони. Розведення і зведення прямих ніг. Дихання довільне.

7. Для тих самих груп м'язів. В. п.— те ж саме. Кругові оберти ногами в обидві сторони. Дихання довільне.

8. Для тих самих груп м'язів. В. п. — лягти горілиць, гантелі прикріпити до ступень, руки в сторони. Рухи ногами, як при плаванні способом брас: плавно розвести ноги, наблизити їх колінами до живота — видих, енергійно випрямити ноги і з'єднати їх разом — вдих.

9. Для м'язів ніг. В. п. — широка стійка, руки з гантелями до плечей. По черзі згинаючи, переносити вагу тіла то на праву, то на ліву ногу. Дихання довільне.

10. Для м'язів плечового пояса і ніг. В. п. — стійка ноги нарізно, руки з гантелями внизу. Стрибком поставити ноги разом і розвести руки в сторони — стрибком повернутися у в. п. Дихання довільне.

Вправи з ґумою

Всі вони призначені переважно для м'язів плечового пояса і різних м'язів рук, тому ми не вказуємо конкретне призначення кожної вправи.

1. В. п. — стійка ноги разом на середині гуми, гума за спиною, руки зігнуті до плечей. Енергійно розігнути руки в сторони — вдих, повільно повернутися у в. п. — видих.

2. В. п. — стійка ноги разом на середині гуми, руки утримують її біля плечей. Випрямити руки вгору — вдих, повільно опустити вниз — видих.

3. В. п. — стійка ноги разом на середині гуми, руки утримують її внизу, притискуючи до тулуба. Зігнути руки до пахв — вдих; повільно опустити вниз — видих.

4. В. п. — стійка ноги нарізно на середині гуми, кінці її намотати на палицю і взяти на груди. Розігнути руки від грудей вгору — вдих, повернутися у в. п. —видих.

5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вперед, гуму закріпити за середину попереду і, натягнувши, тримати її за кінці. Підняти прямі руки вгору — вдих, опустити руки у в. п. — видих.

6. В. п. — те ж саме, тільки стати спиною до гуми і розвести прямі руки в сторони. Зведення прямих рук перед грудьми — видих. Повернутися у в. п. — вдих.

7. В. п. — те ж саме, але тримати гуму зведеними разом руками вгорі. Кругові обертання прямих рук спочатку вправо, потім вліво. Дихання довільне.

8 . В. п. — стійка ноги нарізно, гуму закріпити за середину попереду, руки вперед. Швидко опустити прямі руки вниз — назад — видих, повільно повернутися у в. п. — вдих.

9. В. п. — стійка ноги нарізно, обличчям

до гуми, закріпленої одним кінцем, одну руку відвести в сторону і взятися за гуму, другу — вперед, тулуб трохи відхилити назад. Енергійним рухом руки і тулуба привести руку з гумою вперед — видих, плавно повернутися у в. п. — вдих. Виконати кожною рукою.

Цей комплекс певною мірою може служити зразком побудови тренування з двома снарядами. В даному разі з гантелями виконуються вправи для загального фізичного розвитку, а гума має розвивати переважно м'язи рук і плечового пояса. Так само ви зможете будувати в подальшому й свої окремі змішані комплекси: з одним снарядом (байдуже з яким) виконуються вправи для загального фізичного розвитку, з другим — для окремих груп м'язів.

ДЛЯ ОКРЕМИХ ГРУП М'ЯЗІВ

Досі у нашій розповіді йшлося переважно про те, що людина повинна прагнути до гармонійного фізичного розвитку.

Але часто трапляється так, що з певних причин у неї відстає розвиток окремих груп м'язів. Наче й тренується вона правильно, рівномірно розподіляє навантаження, а бажаної гармонійності будови тіла немає. Причину такого явища не завжди вдається визначити, хоча найчастіше це наслідок трудової діяльності, яка часом вибірково навантажує одні групи м'язів, залишаючи у повному спокої інші. Зарадити лихові можна, додавши до наших комплексів ряд спеціаль-

них вправ, збільшивши їхню кількість. Саме з цією метою наводимо окремі вправи для різних груп м'язів.

Як визначити ті з них, що відстають у своєму розвитку? Для цього треба звернутися до таблиці найкращих пропорцій, вміщеної на сторінці 18. Систематичні виміри об'єму різних м'язів і порівняння їх з показниками таблиці допоможуть визначити «слабкі місця» і вжити відповідних дійових заходів. Однак і тут не слід поспішати, збільшуючи дозування окремих вправ мало не з першого місяця тренувань. Адже буває й так, що якісь м'язи на початку погано піддаються розвиткові, потім цей процес поліпшується, вони немовби надолужують згаяне, досягають загальних форм. Коли ви після року занять, присвячених загальному фізичному розвиткові, помітите, що якісь м'язові групи все ж відстають, вживайте необхідних заходів, поступово збільшуючи кількість необхідних вправ.

Подаючи вправи для окремих груп м'язів, ми мали на меті допомогти й тим з вас, хто зайнятий фізичною працею. Ми вже зазначали, що такі професії здебільшого добре навантажують одні групи м'язів і зовсім не впливають на інші. На які саме? Це кожний з вас може легко визначити з допомогою методиста виробничої гімнастики чи лікаря; можна звернутися по допомогу до лікарсько-фізкультурного диспансера, тренера, інших фахівців фізичного виховання Визначивши ті групи м'язів, які на виробництві не діста-

ють потрібного фізичного навантаження, можна компенсувати цю ваду дома з допомогою гантелей і гуми. Але водночас не забувайте про решту м'язів. Ваш комплекс повинен активно впливати і на ті з них, що зазнають постійного навантаження на роботі, аби вони ставали міцнішими, витривалішими, щоб вам було легше працювати.

До речі, нижче подано переважно ті вправи, які мало зустрічаються чи не зустрічаються зовсім у комплексах для загального фізичного розвитку, майже кожна з них — нова для вас. А завершити розділ хочеться загальною порадою для всіх: особливу, якнайпильнішу увагу приділяйте розвиткові і постійному тренуванню м'язів черевного преса.

Вам, очевидно, доводилося чути, що хтось, піднімаючи велику вагу, раптом надірвався. Це прямий наслідок недостатнього розвитку м'язів черевного преса, на які припадає основне навантаження при підніманні ваги. Наприклад, коли представники будь-якого виду спорту хочуть розвинути свою фізичну силу з допомогою штанги, їм насамперед радять спочатку добре зміцнити м'язи черевного преса, а вже потім тренуватися зі снарядом, що становить половину власної ваги спортсмена, згодом — дві третини і т. д.

Те ж саме радимо робити й вам. Якщо ви виконуєте вправи з гантелями чи гумою п'ять разів на тиждень, то одну-дві для розвитку черевного преса в легкому дозуванні варто виконувати щодня. Вони повинні постійно

бути у вашій ранковій зарядці, тут їх можна виконувати з обтяженнями, прив'язуючи гантелі до ніг або користуючись гумою. Коли ваш черевний прес стане міцний, коли при найменшому напруженні чітко окреслюватимуться на животі прямокутнички твердих м'язів, вас не лякатиме ніяка вага і ви завжди матимете красиву правильну поставу.

Вправи з гантелями

Для м'язів рук

1. Для біцепсів. В. п. —стійка ноги нарізно, гантелі внизу. Згинання рук у ліктьових суглобах.

2. Для дельтовидних м'язів. В. п. — те ж саме. Піднімання гантелей через сторони вгору.

3. Для дельтовидних м'язів. В. п.— те ж саме. Піднімати гантелі вперед — угору прямими руками, опускати через сторони вниз.

4. Для дельтовидних м'язів. В. п. — стійка ноги нарізно, руки з гантелями попереду. Розведення прямих рук у сторони.

5. Для трицепсів. В. п. — стійка ноги нарізно, руки з гантелями за головою. Розгинання рук у ліктьових суглобах.

6. Для дельтовидних м'язів і трицепсів. В. п. — стійка ноги нарізно, руки з гантелями біля плечей. Вижимання гантелей вгору одночасно і по черзі кожною рукою.

7. Для дельтовидних м'язів і трицепсів. В. п. — стійка ноги нарізно, рука з двома гантелями біля плеча, вільну руку відвести

в сторону. Вижимання двох гантелей разом. Спочатку однією рукою, потім — другою.

8. Для м'язів передпліччя. В. п. — сісти на лаву, передпліччя покласти на стегна. Повороти кистей рук з гантелями всередину і назовні.

9. Для дельтовидних і грудних м'язів. В. п. — лягти горілиць, руки з гантелями вздовж тулуба. Відведення прямих рук за голову одночасно й по черзі.

10. Для тих самих м'язів, в. п. — те ж саме, тільки руки вгорі перед грудьми. Розведення прямих рук у сторони і зведення їх угорі.

Для м'язів спини

1. В. п. — стійка ноги нарізно, гантелі внизу. Повільні нахили тулуба вперед і випрямлення його. Вправа має безліч варіантів завдяки різним рухам руками — в сторони, за голову, до однієї ноги тощо.

2. В. п. — сісти на п'яти, руки за головою. Нахили тулуба вперед (грудьми торкнутися колін).

3. В. п. — стати на праве коліно, ліва нога спереду. Пружні нахили вперед, при цьому намагатися торкнутись гантелями носка виставленої вперед ноги. Положення ніг змінювати по черзі.

4. В. п. — упор стоячи на колінах і спираючись на підлогу гантелями. Відвести праву ногу назад, а ліву руку з гантеллю — вперед. Те ж саме — другою рукою і ногою.

5. В. п. — стати на одну ногу, другою спертися на підвіконня, руки з гантелями за

головою. Нахили вперед: намагатися торкнутися лобом коліна випростаної ноги (тренувальне положення бар'єриста).

6. В. п. — сісти на підлогу, гантелі в руках угорі. Повільний нахил уперед і швидке розгинання тулуба. Варіанти: ноги широко розвести і торкнутися підлоги гантелями між ними, виконувати нахили до кожної ноги тощо.

7. В. п. — лягти стегнами на табуретку чи стілець, закріпити ноги, гантелі тримати в руках. Відхиляти тулуб назад, притискуючи гантелі до грудей. Руки можна також розводити в сторони, притискувати до плечей, зводити за головою тощо.

8. В. п. — лягти долілиць на підлогу, гантелі в сторони. Прогинатися в спині, відриваючи гантелі від підлоги.

9. В. п. — широка стійка, руки вгору. Нахиляти тулуб уперед, не згинаючи ніг.

10. В. п. — широка стійка, тулуб нахилений вперед — униз, гантелі внизу торкаються одна одної. Енергійно випрямити тулуб, підняти руки вгору.

11. В. п. — стійка ноги нарізно, руки з гантелями вгорі. Кругові оберти тулуба праворуч і ліворуч.

12. В. п. — стійка ноги нарізно, руки за головою. Не згинаючи ніг, нахилити тулуб уперед — униз і виконати два — три пружні погойдування.

13. В. п. — лягти стегнами на табуретку обличчям униз, ноги закріпити, руки з гантелями до плечей чи за голову. Нахилитися

вниз, а потім якнайбільше прогнутися назад — угору.

14. В. п. — з вправи № 5. Кругові оберти тулуба праворуч і ліворуч.

15. В. п. — широка стійка, тулуб нахилити вперед і прогнутися в спині, руки з гантелями розвести в сторони, якнайглибші повороти тулуба вправо і вліво.

Для м'язів ніг

1. В. п. — стійка ноги разом, руки з гантелями до плечей. Присідання на носках у середньому і швидкому темпі.

2. В. п. — стійка ноги разом, руки вгорі. Присісти — руки до плечей, встати — руки вгору.

3. В. п. — стійка ноги нарізно, ступні паралельно. Присідання на повній ступні з підніманням рук уперед.

4. В. п. — те ж саме. Пружні присідання на повній ступні, гантелі біля плечей.

5. В. п. — широка стійка, руки за головою. Присідати, щоразу ніби стаючи в положення випаду в сторону і переносячи вагу тіла на зігнуту ногу.

6. В. п. — те ж саме, тільки руки з гантелями біля плечей. Виконання вправи те ж саме.

7. В. п. — стійка ноги нарізно, руки з гантелями вгорі. Присідати, сильно згинаючись уперед з одночасним махом руками вниз і назад.

8. В. п. — стійка ноги разом, руки внизу. Присідати на одній нозі, другу виставляючи

вперед і водночас виносячи вперед руки («пістолет»).

9. В. п. — стійка ноги нарізно, руки з гантелями на грудях. Поштовх гантелей від грудей з підсідом способом «ножиці»: одна нога — вперед, сильно зігнута в коліні, друга — назад, спирається на пальці. Тулуб у вертикальному положенні.

10. В. п. — присід, ноги на ширині плечей, руки тримають гантелі на підлозі. Ривок гантелей двома руками з підсідом способом «ножиці» (дотримувати наведеного в попередній вправі правила).

11. Стрибки: в присіді, на повній ступні; ноги на ширині плечей — руки біля плечей; вперед, у сторони, назад; з поворотами праворуч, ліворуч, навкруг; стрибки в довжину з місця та з присіду і одночасний мах руками вперед; стрибки через перешкоду помірної висоти з однієї і двох ніг.

12. Біг на місці на носках протягом 30—90 секунд.

13. Ходьба в швидкому темпі на місцевості з енергійними рухами руками протягом 10—15 хвилин.

Для м'язів черевного преса

1. В. п. — основна стійка (п'яти разом, ступні назовні). Видихніть з легень без помітних зусиль усе повітря, зробіть животом 8—10 рухів уперед і назад, випинаючи і втягуючи його. Перепочиньте з хвилину, а потім старанно розімніть і розітріть усі м'язи рука-

ми. Вправа добре зміцнює м'язи живота і зменшує жирові нашарування.

2. В. п. — лягти горілиць або сісти на табуретку, ноги закріпити, кисті рук з гантелями на потилиці. Згинання й розгинання тулуба.

3. В. п. — лягти горілиць, руки випростані вздовж тулуба, гантелі прикріплені до ступень ніг. Одночасно або по черзі піднімати прямі ноги вгору.

4. В. п. — те саме. Підняти ноги та імітувати їзду на велосипеді.

5. В. п. — те саме. Підняти ноги та імітувати плавання способом брас.

6. В. п. — те саме. Підняти ноги на 20—30 *см* від підлоги. На «раз» — розвести їх, на «два» — з'єднати.

7. В. п. — стійка ноги нарізно, прогнутися в спині, руки з гантелями вгору назад. Енергійно нахилити тулуб уперед, руки з гантелями пронести якнайдалі між ногами.

8. В. п. — лягти боком на підлогу, ноги закріпити, руки притискують гантелі до потилиці. Зігнути тулуб з поворотом у протилежний бік, відриваючи його від підлоги.

9. В. п. — стійка ноги нарізно, руки з гантелями внизу. Відхилення тулуба назад з одночасним відведенням гантелей назад.

10. В. п. — упор лежачи долілиць, руки спираються на гантелі, які лежать на підлозі. Не зрушуючи рук і гантелей з місця, виконати стрибки; ноги нарізно — ноги разом, в упор присівши — в упор лежачи, в упор лежачи ноги нарізно — в упор присівши.

Для м'язів шиї

Майже всі можливі вправи для розвитку м'язів шиї з допомогою гантелей наведені в попередніх комплексах. Та найефективнішою з них є борцівський «міст». Це своєрідне вихідне положення, в якому можна робити різні рухи руками з гантелями за однієї обов'язкової умови: щоб ваш тулуб весь час погойдувався вперед, назад, у сторони.

В екс-чемпіона світу з класичної боротьби, заслуженого майстра спорту Григорія Гамарника винятково добре і красиво розвинена шия, вона завжди вражала навіть борців. Для Гамарника це була необхідність. На борцівському килимі сильна шия і вміння добре тримати «міст» дуже часто рятує спортсмена від чистої поразки.

Якщо ви відчуваєте потребу в значному зміцненні м'язів шиї, можна на кожному занятті відводити вправам у положенні «мосту» спочатку з півхвилини, потім хвилину і більше. Робіть перерви. Скажімо, «погойдали» шию протягом хвилини чи двох — відпочиньте хвилину і знову виконуйте вправу. Водночас, як ми вже говорили, для збільшення навантаження можна тримати гантелі в руках на грудях чи виконувати з ними різні рухи.

Вправи з гумою

Для м'язів рук

1. Для дельтовидних і найширших м'язів спини. В. п. — стійка ноги нарізно, руки тримають гуму вгорі на ширині плечей. Розведення рук у сторони.

2. Для трицепсів. В. п. — закріпити гуму на рівні грудей, стати спиною до неї, руки утримують гуму біля плечей. Розгинання рук по черзі і водночас уперед.

3. Для дельтовидних і грудних м'язів. В. п. — те ж саме, але руки в сторони. Зведення прямих рук уперед.

4. Для трицепсів і дельтовидних м'язів. В. п. — стійка ноги нарізно на середині гуми, руки утримують її біля плечей. Випрямлення рук угору водночас і по черзі.

5. Для дельтовидних м'язів. В. п. — стійка ноги нарізно на середині гуми, руки тримають її внизу. Розведення рук через сторони до горизонтального положення.

6. Для біцепсів. В. п. — те ж саме. Згинання рук у ліктьових суглобах.

7. Для дельтовидних м'язів і м'язів лопаток. В. п. — стійка ноги нарізно обличчям до гуми, закріпленої на рівні грудей, взятися руками за кінці. Відведення рук: одна вгору — назад, друга вниз — назад.

8. Для дельтовидних і м'язів лопаток. В. п. — те ж саме. Розведення прямих рук у сторони водночас і по черзі.

9. Для плечового пояса. В. п. — те ж са-

ме. Відведення рук униз — назад водночас і по черзі.

10. Для трицепсів. В. п. — стійка ноги нарізно на середині гуми, тримати гуму руками за головою, лікті підняти якнайвище. Розгинання рук угору.

Для м'язів спини

1. В. п. — стійка ноги разом на середині гуми, нахилитися вперед, руки з гумою за головою. Випрямлення тулуба і рук вгору — в сторони без зміни положення ніг.

2. В. п. — широка стійка на середині гуми, тулуб нахилити вперед, руками тримати гуму за головою. Залишаючись у нахилі, виконувати повороти тулуба вправо і вліво.

3. В. п. — широка стійка, одна ступня на середині гуми, тулуб нахилений вперед до ноги, руки з гумою за головою або випростані вгору. Випрямити тулуб і нахилити його вперед до ноги. Змінити положення ніг і виконати вправу в протилежний бік.

4. В. п. — ноги, як у попередній вправі; гума за спиною навхрест, руки вгору. Повільні і пружні відхилення тулуба назад (типу погойдування).

5. В. п. — сісти на підлогу обличчям до гуми, закріпленої попереду, руки з гумою біля плечей. Відхилитися назад, випрямити руки вгору і торкнутися ними підлоги.

6. В. п. — гума закріплена попереду, руки утримують її біля плечей. Нахиляти тулуб назад не згинаючи ніг.

7. В. п. — стійка ноги нарізно на середині

гуми, нахилитися вперед, руки з гумою за головою. Випрямляючи тулуб, розводити руки вгору і в сторони.

8. В. п. — широка стійка на середині гуми, тулуб нахилити вперед, руками взятися за гуму навхрест і розвести руки в сторони. Залишаючись у нахилі і зберігаючи положення рук, повертати тулуб ліворуч і праворуч.

9. В. п. — стійка ноги нарізно на середині гуми, нахилитися вперед, руки з гумою внизу. Розгинання тулуба.

10. В. п. — сісти, випростати ноги вперед і нахилитися, середина гуми на ступнях, руки з гумою за головою. Випрямитися і лягти на спину.

Для м'язів черевного преса і тулуба

1. В. п. — широка стійка на середині гуми, гума в розведених у сторони руках. Нахили і повороти тулуба в сторони.

2. В. п. — лягти горілиць, ногами до закріпленої гуми, руки вздовж тулуба, ступні ніг перебувають у петлях з гуми. По черзі і водночас піднімати прямі ноги до кутів у 45 і 90°. Підняти ноги до кута в 45°: розведення і зведення ніг, розведення і зведення ніг навхрест, круги ногами «вісімкою».

3. В. п. — те ж саме. Підняти прямі ноги вгору і, опускаючи їх за голову, торкнутися носками підлоги.

4. В. п. — стійка на лопатках, спираючись спиною на долоні рук, обличчям до закріпленої за середину гуми, ступні ніг просунути

в петлі гуми. «Велосипед», розведення ніг у сторони, розведення ніг вперед і назад.

5. В. п. — лягти горілиць ногами до закріпленої вгорі гуми, ступні ніг у петлях на висоті 20—30 *см* над підлогою. Опускання ніг праворуч і ліворуч.

6. В. п. — стійка ноги нарізно на середині гуми, руки утримують її внизу. Нахиляти тулуб у сторони, піднімаючи протилежну нахилові руку до пахви («насос»).

7. Та ж сама вправа, але з пружними нахилами.

8. В. п. — стійка ноги разом на середині гуми, руки з гумою в сторони на рівні плечей. Повертати тулуб уліво і вправо, не згинаючи рук і ніг.

9. В. п. — стійка ноги нарізно, спиною до гуми, закріпленої на рівні плечей, руки утримують гуму біля плечей. Нахили тулуба вперед.

10. В. п. — лягти горілиць головою до закріпленої гуми, ноги закріпити, руки вгорі утримують гуму. Піднімати тулуб до положення сидячи, руки вперед.

Для м'язів ніг

1. В. п. — лягти горілиць головою до закріпленої гуми на рівні талії, ноги підняти до рівня прямого кута і вставити ступні в петлі, руки під головою. По черзі опускати прямі ноги, тулуб притискувати до підлоги.

2. В. п. — гума закріплена, як і в попередній вправі; сісти на підлогу спиною до неї,

вставити ступні в петлі і ноги зігнути в колінах, руками спиратися на підлогу за тулубом. Випрямляти ноги вперед, натягуючи гуму.

3. В. п. — закріпити гуму вгорі, лягти долілиць, спираючись на підлогу руками, ноги зігнути і вставити ступні в петлі. Випрямляти ноги і розводити їх у сторони, розтягуючи гуму.

4. В. п. — стійка ноги нарізно спиною до гуми, закріпленої за середину на рівні талії, намотати гуму на талію, притримуючи її руками. Біг на місці з високим підніманням стегна. Виконувати у середньому й швидкому темпі, весь час сильно натягуючи гуму вперед.

5. В. п. — стійка на одній нозі, другу підняти, сильно зігнувши в коліні; руками взятися за гуму і підвести її середину під ступню зігнутої ноги. Виконуйте повне розгинання ноги в коліні, натягуючи гуму. Спочатку однією, потім другою ногою. Щоб гума не вислизнула з рук, намотуйте її на долоні.

6. В. п. — стійка ноги нарізно на середині гуми, намотати її на кисті рук і, розтягнувши, зігнути руки кистями до плечей. Присідання. Можна виконувати на носках або на повній ступні, однак спину в обох випадках тримати прямою.

7. В. п. — стійка ноги разом, обличчям до закріпленої гуми, руки з гумою вперед. Присідати на одній нозі, випростовуючи другу вперед («пістолет») і підносячи руки з гумою до плечей.

8. В. п. — стати спиною до гуми, закріпленої за середину на висоті 15—20 *см*, кінці гуми з'єднати, зробити з них одну петлю і вставити в них ногу. Розтягувати гуму махом прямої ноги вперед. Виконувати по черзі обома ногами.

9. В. п. — сісти на стіл, звісивши ноги вниз, руками спертися на поверхню стола за спиною. Обмотати гумою ніжки стола внизу, кінці звести разом, ноги вставити в петлі на рівні надп'ятково-гомілкових суглобів. Розтягування гуми махом обох ніг уперед.

10. В. п. — присід, ноги нарізно на середині гуми, вкорочену гуму захопити внизу, розтягувати її, випрямляючи ноги. У півприсіді, не послаблюючи натягу, виконувати пружні погойдування на ногах.

Для м'язів шиї

Тут у силі залишаються всі поради, викладені вище для вправ з гантелями. Додамо лише, що при заняттях з гумою в положенні борцівського «мосту» можна вдаватися до різних варіантів: кріпити гуму позаду чи попереду, вгорі, тримати її руками в натягнутому стані і виконувати різні рухи руками, допомагаючи погойдуванню тулуба.

ДЛЯ ВАС, ДІВЧАТА І ЖІНКИ

Ще зовсім недавно пропозиція зайнятися вправами з гантелями дівчатам і жінкам могла викликати щонайменше здивування, а з боку окремих фахівців фізичного вихо-

вання — навіть обурення. Та змінюються часи, і разом з ними — погляди на загальний фізичний розвиток «слабкої половини» роду людського. І змінюються на краще: жінці також ніколи не завадить бути фізично сильною, щоб легше справлятися і з роботою, і з домашнім клопотом.

Сьогодні багато жінок-спортсменок регулярно відвідують важкоатлетичний зал. Прихильниці легкої атлетики, плавання, веслування, лижного спорту залюбки вправляються з гумою. Щоправда, з нею названі спортсменки виконують переважно спеціальні вправи, які допомагають їм наснажувати силою певні групи м'язів, що зумовлюють досягнення високих результатів в обраному виді спорту. Коли ж ідеться про добрий загальний фізичний розвиток, то незалежно від спеціалізації спортсменки віддають перевагу різноманітним вправам з штангою — найкращим снарядом для розвитку сили.

Як водиться, спеціальні тренування спортсменки починають із зміцнення м'язів черевного преса і поліпшення свого загального фізичного стану, потім переходять до найпотрібніших їм вправ, частенько вдаються й до рухів класичного важкоатлетичного триборства. Спочатку вони тренуються переважно з грифом штанги, що важить 15—20 *кг*, збільшуючи вагу поступово й обережно. Результати бувають разючі. Відомо, що дехто з спортсменок легко вижимає штангу вагою 70 *кг*, піднімає кілограмів на двадцять більше у поштовху, виконує повороти тулуба

і півприсіди з штангою на плечах, яка важить понад 100 *кг*. Тендітна олімпійська чемпіонка з фігурного катання на ковзанах Людмила Бєлоусова при власній вазі 46 *кг* вправляється з штангою, яка важить 105 *кг*!

Протягом тривалого часу у фізичному вихованні панувала думка про те, що заняття з обтяженнями шкідливо позначаються на здоров'ї жінки, позбавляючи її материнства. Та життя переконливо спростувало такі твердження. Найбільше вправляються з штангою представниці легкої атлетики, які вдосконалюються в штовханні ядра, метанні диска і списа. І це не завадило жодній з них стати щасливою матір'ю. Навпаки, помічено, що в таких жінок діти народжуються крупнішими, краще й швидше розвиваються фізично. Син нашої першої рекордсменки світу з метання диска заслуженого майстра спорту Ніни Думбадзе Юрій Дьячков-Думбадзе, велетень під два метри на зріст, сам став чудовим спортсменом, двічі здобував звання чемпіона СРСР у десятиборстві. Виховують дітей олімпійські чемпіонки у штовханні ядра Галина Зибіна і в метанні диска Ніна Пономарьова. Всі вони та багато інших і після того, як стали матерями, успішно виступали у великих змаганнях.

Таких прикладів можна навести чимало. Вони яскраво засвідчують: систематичні вправи з обтяженнями в раціональних нормах не тільки не завдають шкоди здоров'ю жінки, але роблять її сильнішою, витривалішою, стрункішою й елегантнішою.

Нижче наводимо таблицю найкращих пропорцій будови тіла, яку розробила і рекомендує дівчатам і жінкам комісія з атлетичної гімнастики.

Зріст (в *см*)	Вага (в *кг*)	Обвід у сантиметрах		
		грудей	талії	таза
150	45	86,5	51	86,5
152,5	46,2	87,5	52	87,5
155	47,5	88,5	53	88,5
157,5	49	89,5	54	89,5
160	51	90,5	55	90,5
162,5	53,5	91,5	56	91,5
165	56	92,7	57	92,5
167,5	58,5	94	58	93,5
170	60,8	95,2	59	94,5
172,5	63	96,5	60	95,5

Ясна річ, є чимало дівчат і жінок, чий зріст «не дозволив» їм попасти до таблиці. Ми порадимо їм визначити насамперед власну оптимальну вагу, скориставшися давньою формулою: від зросту в сантиметрах відняти сто, результат — ваша найкраща вага. Оскільки у наведеній таблиці вага переважно десь у межах п'яти кілограмів менша за різницю формули, подібне зменшення визначайте й для себе. Взагалі ж у таких випадках, як кажуть, плюс-мінус п'ять кілограмів від оптимального варіанта ніколи не мають принципового значення. Що ж до основної «формули» стрункості, то найкращий орієн-

тир наведений у таблиці: виміри обводу грудей і таза завжди повинні бути майже однакові, а обвід талії хоча б сантиметрів на 25 менший.

Перш ніж приступити до занять, дівчата й жінки мають прочитати всі ті вступні розділи, що передують у нашому посібнику виконанню комплексів з гантелями, стосуються питань гігієни, харчування тощо. То нічого, що вони призначені для юнаків і чоловіків. Загальні поради залишаються однаковими й для дівчат і жінок з тією лише різницею, що їм не треба дбати про постійне підвищення навантажень.

І для вас, дівчата й жінки, кожне заняття повинно починатися з обов'язкової розминки без гантелей. Необхідні вправи наведені у розділі «Розминка — старт заняття». Вибирайте з кожної групи всього по одній (цього вам буде цілком досить) і користуйтеся самостійно складеною розминкою. Змінивши комплекс з гантелями, змінюйте й розминку, складаючи її наново з рекомендованих вправ. Обов'язковою складовою частиною кожної розминки повинна бути ходьба з прискоренням загальною тривалістю до двох хвилин і легкий біг тривалістю до однієї хвилини. Пам'ятайте, що ці два види тонізують роботу серцево-судинної й дихальної систем і їх ніщо не може замінити. Крім того, ходьба і біг допомагають позбутися зайвої ваги, набути стрункості й легкості.

Наприкінці того ж розділу йдеться про заключну частину заняття — про спеціальні

вправи після виконання комплексу з гантелями. Вони повною мірою стосуються й вас. Легкі вправи без гантелей допоможуть зняти незначну втому після заняття з обтяженнями, швидше відновити нормальне дихання. Після цього відпочиньте ще хвилин 5—10 у зручній позі, повністю розслабивши тіло, поки не відновиться пульс, а потім вже приймайте водні процедури.

До занять з гантелями можуть приступати практично здорові дівчата, починаючи з 12—13 років. У такому віці треба користуватися найлегшими гантелями вагою 400—500 *г* кожна. Можливо, вони з самого початку здадуться вам надто легкими. Не звертайте на це уваги. Ви не хлопці, вам не треба розвивати великі об'ємні м'язи. А для оздоровлення й підвищення рівня сили гантелей такої ваги цілком досить.

З 16 років дівчата і жінки можуть уже з перших занять користуватися гантелями вагою 1 *кг* кожна. Але у цьому разі комплекси не повинні бути надто перевантажені. Якщо після занять ви відчуєте значну втому, пульс довго не набуватиме норми, вагу гантелей обов'язково слід зменшити. Чи варто з часом збільшувати вагу гантелей? Можна, звичайно, поступово довести її до 2 *кг*, але ще збільшувати навряд чи варто.

Загальна тривалість перших занять, включаючи розминку, виконання комплексу і заключну частину, не повинна перевищувати 20 хвилин. З часом вона може зрости до 30 хвилин. Спочатку вправляйтеся тричі на тиждень,

потім, якщо буде бажання і можливість, доводьте цю кількість до п'яти. У вільні від занять з гантелями дні робіть піші прогулянки, не цурайтеся рухливих ігор, плавання, веслування тощо.

Виконувати вправи з гантелями у теплу погоду найкраще в купальнику, в прохолодні дні — у тренувальному костюмі. В обох випадках краще знімати бюстгальтер або надягати такий, що не обмежуватиме екскурсії грудної клітки, не заважатиме правильному диханню. Між вправами робіть перерви тривалістю до півхвилини, але ніколи не дозволяйте м'язам повністю охолонути, втратити набуте тепло. В перервах для кращого відпочинку виконуйте легкі дихальні вправи без гантелей. У дні менструального циклу вправи з гантелями слід припинити. Натомість можна виконати той же комплекс без снарядів у дуже легкому дозуванні, відмовившись од глибоких присідань, стрибків, усіх вправ, пов'язаних з струсами тіла.

А тепер переходимо до комплексів. Коли ви добре ознайомитеся з ними, виконуючи кожний не менше трьох місяців поспіль, ви зможете складати комплекси й самі з тих вправ, які наводяться в посібнику. Не захоплюйтесь дуже складними, виконуйте їх у такій послідовності, щоб починаючи з рук, поступово навантажувати всі групи м'язів. Загальна кількість вправ у комплексі не повинна перевищувати 7—8.

Комплекс перший

1. Вихідне положення — стійка ноги нарізно, руки з гантелями внизу. Підняти прямі руки через сторони вгору, піднятися на носки — вдих. Повернутися у в. п. — видих. 8—10 разів (рис. 43).

2. В. п. — те ж саме. Нахили тулуба вправо і вліво. Під час нахилу вліво права рука ковзає вздовж тулуба до пахви і потім випрямляється вгору, а ліва йде вниз до коліна — видих. Повернутися у в. п. — вдих. Потім виконати нахил управо, відповідно змінюючи роботу рук. По 6—7 разів у кожен бік (рис. 44).

3. В. п. — те ж саме, тільки долоні рук спрямовані вперед. Одночасне згинання й розгинання рук у ліктьових суглобах. Дихання глибоке, ритмічне. 10—15 разів (рис. 45).

4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки з гантелями в сторони. Підняти одну ногу вперед, руки звести перед грудьми, торкаючись гантелями одна одної — видих. Повернутися у в. п. — вдих. По 8—10 разів кожною ногою (рис. 46).

5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки з гантелями внизу — вдих. Присісти, руки з гантелями підняти вгору — видих. Повернутися у в. п. — вдих. 8—10 разів (рис. 47).

6. В. п. — те ж саме. Нахили тулуба вперед, руки з гантелями розвести в сторони — видих, два-три пружні рухи тулубом у нахилі. 4—5 разів (рис. 48).

7. В. п. — широка стійка, гантелі внизу. Нахилитися вперед — видих, водночас зводячи руки і торкаючись ними носка правої ноги.



Рис. 43.



Рис. 44.



Рис. 45.



Рис. 46.



Рис. 47.



Рис. 48.



Рис. 49.



Рис. 50.



Рис. 51.



Рис. 52.



Рис. 53.

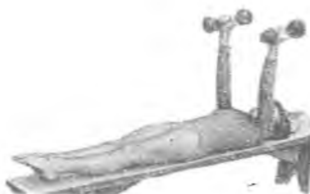


Рис. 54.



Рис. 55.



Рис. 56.



Рис. 57.



Рис. 58.



Рис. 59.



Рис. 60.



Рис. 61.

Повернутися у в. п. — вдих. Виконати те ж саме в напрямку другої ноги. 6—8 разів (рис. 49).

8. В. п. — стійка ноги разом, руки з гантелями внизу. Підскоки на носках з розведенням у сторони рук і ніг. Дихати рівномірно, без затримки і натужування. 15—20 стрибків.

Комплекс другий

1. В. п. — сісти на стілець, гантелі тримати біля плечей. По черзі вижимати гантелі вгору. Дихання глибоке, рівномірне. По 8—10 разів кожною рукою (рис. 50).

2. В. п. — сісти на стілець, ноги випростати вперед і поставити на підлогу, ступні тримати разом. Гантелі в зігнутих руках біля плечей. Не змінюючи положення ніг і намагаючись не згинати їх у колінах, нахилитися вперед, розігнути руки й торкнутися гантелями підлоги — видих. Повернутися у в. п. — вдих. 10—12 разів (рис. 51).

3. В. п. — стійка ноги нарізно, розвести руки в сторони, тулуб нахилити паралельно до підлоги. Повертати тулуб в обидві сторони, торкаючись правою рукою лівої ноги і навпаки. Намагатися не згинати руки і ноги, не затримувати дихання, дихати рівномірно. 10—12 разів (рис. 52).

4. В. п. — стійка ноги разом або нарізно, руки з гантелями біля плечей. Присідання на носках без зміни положення рук — видих. Повернутися у в. п.— вдих. 8—10 разів (рис. 53).

5. В. п. — лягти на лаву горілиць, руки з гантелями вздовж тулуба. Дугоподібними ру-



Рис. 62.



Рис. 63.



Рис. 64.



Рис. 65.



Рис. 66.



Рис. 67.

хами підняти гантелі вперед перед грудьми — вдих. Повернутися у в. п. — видих. 8—10 разів (рис. 54).

6. В. п. — стійка ноги разом, руки з гантелями за головою. Нахили тулуба вперед до горизонтального положення без зміни положення рук — видих. Повернутися у в. п. — вдих. 10—12 разів (рис. 55).

7. В. п. — сісти на стілець, ноги випростати, гантелі прикріпити м'якою стрічкою біля основи пальців, руками спиратися позаду біля спинки стільця. По черзі піднімати й опускати прямі ноги — «ножиці». Дихання ритмічне. 10—15 разів (рис. 56).

Комплекс третій

1. В. п. — стійка ноги разом, руки з гантелями внизу. Підняти перед собою прямі руки вгору, водночас відвести одну ногу назад, підняти голову вгору, подивитися на гантелі — вдих. Повернутися у в. п. — видих. Виконувати по 6—7 разів, відводячи по черзі обидві ноги (рис. 57).

2. В. п.— те ж саме. Розвести прямі руки в сторони, прогнутися в спині — вдих; нахилитися вперед, водночас зводячи руки, торкнутися гантелями підлоги перед носками ніг — видих. 8—10 разів (рис. 58).

3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки з гантелями внизу. Підняти руки з гантелями через сторони і зігнути до плечей, високо піднімаючи лікті, і зразу ж розвести їх у сторони долонями вгору — вдих. Повернутися у в. п. — видих. 10—12 разів (рис. 59).



Рис. 68.

4. В. п.— стійка ноги нарізно, руки з гантелями внизу. Виконувати легкі, неглибокі півприсіди, ритмічно розмахуючи водночас обома руками з гантелями взад — уперед. Дихання глибоке, ритмічне. 14—16 разів (рис. 60).

5. В. п. — стійка ноги нарізно, руки з гантелями розведені в сторони. Повороти тулуба вліво і вправо. Дихання довільне. По 6—7 разів в кожен бік (рис. 61).

6. В. п. — стійка ноги разом, руки з гантелями внизу. Піднімання однієї ноги вперед — угору, руки — в сторони. Дихання довільне. По 6—7 разів кожною ногою (рис. 62).

7. В. п. — стійка ноги разом, руки з гантелями підняті вгору, гантелі зведені разом. Нахилити тулуб уліво і виконати два-три пружні рухи — видих. Повернутися у в. п. — вдих. По черзі в обидва боки, виконувати 12—14 разів (рис. 63).

8. В. п. — лягти горілиць, руки з гантелями за головою притиснуті до підлоги. По черзі і разом в середньому темпі піднімати прямі ноги до кута 90°. Дихання рівномірне. По 8—10 разів кожною ногою (рис. 64).



Рис. 69.

Комплекс четвертий

В. п. — стійка ноги разом, руки з гантелями внизу. Розвести руки в сторони і повернути тулуб уліво — вдих, повернутися у в. п. — видих. По 6—7 разів у кожен бік.

2. В. п. — стійка ноги нарізно, носки розведені, руки з гантелями внизу. Присісти, розводячи коліна, руки з гантелями вперед — видих. Повернутися у в. п. — вдих. 8—10 разів (рис. 65).

3. В. п. — лягти горілиць, руки з гантелями розвести в сторони і покласти на підлогу. Зводити прямі руки вперед над грудьми — видих. Повернутися у в п. — вдих. 8—10 разів (рис. 66).

4. В. п.— стійка ноги разом, руки з гантелями внизу. Махом підняти одну ногу якнайвище вперед — угору, водночас руки з гантелями звести під піднятою ногою і торкнутися гантелями одна одної — видих. Повернутися у в. п.— вдих. По 5—6 разів кожною ногою по черзі (рис. 67).



Рис. 70.

5. В. п. — широка стійка або ноги разом, руки з гантелями вгорі, гантелі з'єднані (можна обмежитися й одною гантеллю). Кругові оберти тулуба спочатку ліворуч, потім праворуч. Виконувати в повільному темпі, намагатися дихати так, щоб вдих припадав на момент відхилення тулуба назад, а видих відбу-

вався при нахилі тулуба вперед. По 5—6 разів у кожен бік (рис. 68).

6. В. п. — стійка ноги нарізно або разом, одна рука з гантеллю вгорі, друга внизу і трохи відведена назад. Маховими рухами змінювати положення рук. Дихання довільне, рівномірне. 9—10 разів кожною рукою (рис. 69).

7. В. п.— лягти горілиць, руки з гантелями вздовж тулуба, притиснути їх до підлоги. В середньому темпі, не зрушуючи рук з місця, взяти ноги на себе, намагаючись торкнутися ними лоба — видих. Повернутися у в. п. — вдих. 8—10 разів (рис. 70).

8. В. п. — стійка ноги нарізно, руки з гантелями біля плечей. Стрибки на місці без зміни положення рук: два стрибки на обох ногах — один на правій — два стрибки на обох ногах — один на лівій. Дихання рівномірне. Всього до 30 стрибків.

От ви й ознайомилися з корисними порадами і вправами, які допоможуть вам продовжити молодість, завжди почувати себе сильними і бадьорими, не знати втоми і кволості. Тож нехай гантелі і гума стануть постійними супутниками вашого життя, принесуть вам багато радості і приємних хвилин.

ЗМІСТ

Проти «хвороби віку» 3
Вік і мета . 10
Наші м'язи . 23
Харчування 27
Гантелі, одяг, гігієна . . 33
Розминка — старт заняття 40
Вправи з гантелями 47
Комплекс перший . 54
Комплекс другий 56
Комплекс третій . 60
Комплекс четвертий 62
Комплекс п'ятий 64
Комплекс шостий 66
Комплекс сьомий . 69
Комплекс восьмий 72
Комплекс дев'ятий 74
Комплекс десятий . . 77
Гума — постійний супутник 79
Комплекс перший . 83
Комплекс другий 85
Комплекс третій . 87
Комплекс четвертий 91
Комплекс п'ятий 93
Комплекс шостий 95
Комплекс сьомий 98

Комплекс восьмий . 100
Комплекс дев'ятий 102
Комплекс десятий 105
Гантелі і гума — разом 107
Комплекс перший . 108
Комплекс другий 111
Комплекс третій . 114
Для окремих груп м'язів 117
Для вас, дівчата і жінки 132
Комплекс перший 139
Комплекс другий 143
Комплекс третій . 145
Комплекс четвертий 147

ЦЕЗАРЬ ВАСИЛЬЕВИЧ ВЕСЛОВУЦКИЙ
Гантели и резина в вашей квартире
(на украинском языке)

Редактор М. Ф. Вакуленко
Редактор видавництва Н. Й. Фірсель
Оформлення художника А. Л. Филоненка
Художній редактор В. В. Терещенко
Технічний редактор М. Л. Притикіна
Коректори Л. І. Ковтун, О. М. Довга

БФ 33924. Зам. 429. Здано до набору 21/VII 1969 Підписано до друку 13/XI 1969 р. Формат 70×90[1]/32. Тираж 13 750. Обл.-видавн. арк. 5,3. Фізичн. друк. арк. 4,75. Умовн. друк. арк. 5,56. Папір № 2. Ціна 16 коп.

Видавництво «Здоров'я», м. Київ, вул. Кірова, 7.

Білоцерківська книжкова друкарня Комітету по пресі при Раді Міністрів УРСР, вул. К. Маркса, 4.

16 коп.

